

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                      |               |   |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ANATOMIE FUNCȚIONALĂ |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Cioroiu Silviu       |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Cioroiu Silviu       |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                    | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>2)</sup>       | DD |
|                                                            |                      |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | 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 |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                                                                |     |                    |    |                                 | 26 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren                                             |     |                    |    |                                 | 10 |
| 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                                                                                                  | 69  |                    |    |                                 |    |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                                                                  | 125 |                    |    |                                 |    |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                                                                       | 5   |                    |    |                                 |    |

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

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

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

|                                                              |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                |                                                                                                                                                |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezenta minim 80%</li> <li>• Doua evaluări în cadrul seminariilor, medie peste 5 (cinci).</li> </ul> |

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | 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             | <p>Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea, localizarea și exersarea palpării anumitor zone anatomice ale corpului;</li> <li>abilități practice prin exersarea individuală a principalelor mișcări realizate de articulațiile corpului;</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                       | Metode de predare | Nr. de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|------------|
| Anatomie – definiție, obiect, metode de studiu. Ramuri, nivele de organizare ale corpului, planuri, axe, termeni de orientare. |                   |            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |            |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Aparatul locomotor – definiție, componente. Osteologia – definiție. Generalități despre oase (funcțiile, forma și conformația exterioară și interioară a oaselor).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere, prezentare video, discutii, metode intuitive.                                           | 2 ore      |            |
| Coloana vertebrală.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Scheletul toracelui. Scheletul centurii membrului superior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Scheletul membrului superior liber      Scheletul membrului inferior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Artrologie – definiție, clasificarea articulațiilor și a mișcărilor într-o articulație. Articulațiile coloanei vertebrale. Articulațiile toracelui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Articulațiile membrului superior. Articulațiile membrului inferior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Miscările realizate din articulațiile mari ale corpului omenesc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Miologie – definiție, generalități. Mușchii motori ai coloanei vertebrale. Mușchii respiratori. Muschii trunchiului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Mușchii membrului superior;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Mușchii membrului inferior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Noțiuni elementare referitoare la aparatul cardiovascular si respirator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Notiuni elementare referitoare la aparatul digestiv si urinar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Noțiuni elementare de biomecanică statică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    | 2 ore      |            |
| Noțiuni elementare de biomecanică dinamică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 ore                                                                                              |            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017.<br>2. Cioroiu, S.G. – Să învăţăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018.<br>3. Cioroiu, S.G. – "Anatomie aplicata" – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016.<br>4. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022.<br>5. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.<br>Bibliografie facultativa:<br>1. Cioroiu, S.G. – „Eseential in anatomie si biomecanica" – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.<br>2. Faciu C. – „Anatomia funcţională şi biomecanica aparatului locomotor" – Ed. Sport – Turism, 1977.<br>3. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie" – 1988.<br>4. Papilian V – „Anatomia omului" – Vol I, Editura Didactică şi Pedagogică – Bucureşti 1974. |                                                                                                    |            |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare- învăţare                                                                        | Nr. de ore | Observaţii |
| Organismul ca un tot unitar. Elemente de orientare ale corpului omenesc. Coloana vertebrala.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Explicaţie Intuitivă – modele anatomice, mulaje, schelete, Studiul individual şi în grup pe mulaje | 2 ore      |            |
| Reperarea pe mulaje a elementelor scheletului toracelui. si a membrului membrului superior.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                    | 4 ore      |            |
| Reperarea elementelor scheletale ale membrului inferior. Notiuni introductive despre artrologie. Articuliatiile coloanei vertebrale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    | 4 ore      |            |
| Evaluarea notiunilor dobandite din osteologie. Articuliatiile membrelor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    | 4 ore      |            |
| Exemplificarea miscarilor realizate din articulatiile mari ale corpului omenesc. Evidentierea pe mulaje a muschilor motoriai coloanei vertebrale, a muschilor trunchiului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                    | 4 ore      |            |
| Reperarea pe mulaje a muschilor membrelor, evaluarea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| insertiilor si originilor diferitelor grupe musculare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 4 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 6 ore |  |
| <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017.</li> <li>1. Cioroiu, S.G. – Să învăţăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018.</li> <li>2. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016.</li> <li>3. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022.</li> <li>4. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.</li> </ol> <p>Bibliografie facultativa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Cioroiu, S – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.</li> <li>6. Cioroiu, S.G. – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.</li> <li>7. Faciu C. – „Anatomia funcţională şi biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977.</li> <li>8. <a href="http://ro.wikipedia.org/wiki/Anatomie_uman%C4%83">http://ro.wikipedia.org/wiki/Anatomie_uman%C4%83</a>.</li> <li>9. <a href="http://www.bartleby.com/107/">http://www.bartleby.com/107/</a>.</li> <li>10. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988.</li> <li>11. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică şi Pedagogică – Bucureşti 1974.Cerbulescu C., Ifrim M. – „Atlas de anatomie umană” – Vol I, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică – Bucureşti 1983.</li> <li>12. Sinelnicov – „Atlas de anatomie” – Vol. I, II, III, 1973.</li> <li>13. Theodorescu Dem – „Mic atlas de anatomia omului” – Ed. Didactică şi Pedagogică -Bucureşti 1974.</li> </ol> |  |       |  |

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

|  |
|--|
|  |
|--|

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                   | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                         | 10.3 Pondere din nota finală               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                | Explicarea corectă a noţiunilor fundamentale de anatomie<br>Analiza comparativă a mişcărilor executate de articulaţiile şi muşchii corpului uman în mişcare | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi.<br>Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc in fraze coerente, scrise cursiv si corect in limba romana. | 100 %                                      |
| 10.5 Seminar/<br>laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                      | Utilizarea adecvată a tehnicilor specifice anatomiei şi biomecanicii                                                                                        | Două evaluari în cadrul seminarilor cu medie peste 5 (cinci).                                                                                   | Conditioneaza sustinerea examenului scris. |
| 10.6 Standard minim de performanţă                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Operarea cu noţiuni şi tehnici fundamentale din domeniul anatomiei şi biomecanicii</li> <li>• Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obtinerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 si 10.6) de minim 5 (cinci).</li> </ul> |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                            |

Prezenta Fişă de disciplină a fost avizată în şedinţa de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 şi aprobată în şedinţa de Consiliu al facultăţii din data de 26.09.2024

|                                             |                                                                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan              | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament         |
| Prof. Dr. Silviu CIOROIU<br>Titular de curs | Prof. Dr. Silviu CIOROIU<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | APLICAȚII PRACTICE ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ - SCHI FOND |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | -                                                              |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | PELIN BOGDAN-IULIAN                                            |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                                              | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DD |  |
|                                                            |                                                                |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO |  |

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

|                                                                                                |    |                    |   |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 3      |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | din care: 3.5 curs | - | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 42     |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                                 | 33 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |   |                                 | 10     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                                 | 10     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |   |                                 | 8      |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |   |                                 | 1      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 33 |                    |   |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |   |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 3  |                    |   |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Teoria și practica instruirii în schi alpin</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                                                   |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                |                                                                                                                                                                       |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Echipament sportiv specific</li> </ul> <p>Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi fond din Poiana Brașov</p> |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specific și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specific cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusive echipamentele sportive specific.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea și implementarea unor sisteme operaționale specifice disciplinei schi fond</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicare unor concepte teoretice cu privire la metodica învățării schiului fond.</li> <li>Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice schiului fond, urmate de o evaluare a achizițiilor tehnico-tactice. Dobândirea unei terminologii specifice</li> <li>Formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea discipline schi fond, în învățământ și, nu numai.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                             | Metode de predare                                                   | Număr de ore | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
|                                                                                                      |                                                                     |              |            |
|                                                                                                      |                                                                     |              |            |
|                                                                                                      |                                                                     |              |            |
| 8.2 Seminar/ lucrări practice/practică                                                               | Metode de predare- învățare                                         | Număr de ore | Observații |
| 1. Acomodarea cu schiurile de schi fond;                                                             | Explicația, demonstrația, Exersarea (metoda globală și fragmentată) | 3 ore        |            |
| 2. Învățarea mersului alternativ cu doi pași;                                                        |                                                                     | 3 ore        |            |
| 3. Învățarea mersului alternativ cu patru pași;                                                      |                                                                     | 3 ore        |            |
| 4. Învățarea alunecării cu împingere simultană, învățarea mersului cu un pas și împingere simultană; |                                                                     | 3 ore        |            |
| 5. Învățarea trecerilor de la un mers la altul;                                                      |                                                                     | 3 ore        |            |
| 6. Învățarea mersului cu doi pași și împingere simultană;                                            |                                                                     | 3 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| 7. Învățarea pasului de semipatinaj Siitonen fără și cu împingere din bețe;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 3 ore |  |
| 8. Învățarea pasului de semipatinaj cu împingere simultană;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 3 ore |  |
| 9. Învățarea pasului de patinaj fără împingere din bețe;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 3 ore |  |
| 10. Învățarea trecerii de la tehnica de semipatinaj la tehnica patinaj fără împingere din bețe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 3 ore |  |
| 11. Învățarea tehnicii de patinaj cu împingere simultană                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 3 ore |  |
| 12. Învățarea tehnicii de patinaj cu împingere alternativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 3 ore |  |
| 13. Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din tehnica clasică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 3 ore |  |
| 14. Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din mersul liber                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 3 ore |  |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.</li> <li>• Pelin, F., (2007) – Schi Fond-Schi Alpin, teorie și metodică, Ed. Printech, București, ISBN 978-973-718-811-3</li> </ul> <b>Bibliografie facultativă</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bompa, O.T., Carrera, C.M., (2006) – Periodizarea antrenamentului sportiv – planuri științifice pentru forța și condiția fizică pentru 20 discipline sportive, Ed. Tana, București.</li> <li>• Pelin, F., (2001) – Schi Fond, Ed. Printech, București, ISBN 973-652-429-9.</li> <li>• .</li> <li>• Pelin, F., Gaspar, P., Lungociu, I., - Schi fond. Antrenament, planificare, modelare., Ed. Cavallioti, București, ISBN 978-973-7622-44-0.</li> <li>• Pelin F., (2008) – Tehnica și metodică disciplinelor montane, A.N.E.F.S., București</li> <li>• Pelin, F., Stroe, S., Runcan, C. (2001) – Tehnica și metodică predării schiului, Ed. Printech, București, ISBN 973-652-305-5.</li> <li>• Pelin, F. (2001) – Învățarea tehnicii libere la schi fond-biatlon. Pregătire competițională, Ed. Printech, București, ISBN 973-652-429-9.</li> </ul> |  |       |  |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                      | 10.2 Metode de evaluare      | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                        |                                                                                                                                |                              |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect | Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeele tehnice parcurse în sem I<br>Proba I: Demonstrarea | Evaluare practico – metodică | 100%                         |

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                       | procedeele tehnice învățate din mersul clasic;<br>Descrierea mecanismului de bază și metodica învățării unui procedeele tehnice<br>Proba II: Demonstrarea procedeele tehnice învățate din mersul liber;<br>Descrierea mecanismului de bază și metodica învățării unui procedeele tehnice<br>Asimilarea regulamentului actualizat de schi fond |  |  |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| Însușirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii și metodicii de bază, specifice schiului fond.<br>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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

|                              |                                                                 |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Decan<br>Conf.dr. Ioan TURCU | Director de departament<br>Conf. dr. Bogdan Mmarian OANCEA      |
| Titular de curs<br>-         | Titular de seminar/ laborator/ proiect<br>Lect.dr. Bogdan PELIN |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                |               |   |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | APLICAȚII PRACTICE ÎN MEDIUL MONTAN SCHI ALPIN |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | -                                              |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | PELIN BOGDAN-IULIAN                            |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                              | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DD |
|                                                            |                                                |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO |

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

|                                                                                                |    |                    |   |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 3      |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | din care: 3.5 curs | - | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 42     |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                                 | 33 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |   |                                 | 10     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                                 | 10     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |   |                                 | 8      |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |   |                                 | 1      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 33 |                    |   |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |   |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 3  |                    |   |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>parcursarea disciplinei Teoria și practica în schi alpin</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                                         |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <p>Lucrările practice se desfășoară față în față, pe Pârția Bradu – și în Masivul Postăvaru, din Poiana Brașov.</p> <p>Studentii vor avea echipament corespunzător (<i>clăpări, schiuri, bețe, cască, ochelari de schi, mănuși impermeabile, geacă, pantaloni – impermeabili - căciulă, șosete</i></p> |

|  |                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <i>specifice, bocanci</i> ).<br>Problemele medicale vor fi raportate înainte, de începerea lucrărilor practice. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specific și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specific cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusive echipamentele sportive specifice.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și initiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea și implementarea unor sisteme operaționale specifice disciplinei schi alpin</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicare unor concepte teoretice cu privire la metoda învățării schiului alpin.</li> <li>Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice schiului alpin, urmate de o evaluare a achizițiilor tehnico-tactice.</li> <li>Dobândirea unei terminologii specifice, cât și formarea unor competențe metodic-organizatorice, privind predarea discipline schi alpin, în învățământ și nu numai.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|--|
| Îmbunătățirea deprinderilor motrice specifice, executate în alunecare, pe părți cu grade diferite de înclinație, cât și tipuri de zăpadă, diferite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Explicația, demonstrația, exersarea | 6 ore |  |
| Îmbunătățirea mecanismelor de execuție, în următoarele procedee tehnice: coborâre directă, oblică, traversări ale racordurilor și rupturilor de pantă, cu respectarea dinamicii specifice, cu un control mai bun al schiurilor, canturilor, a plasării centrului de greutate, a coordonării între membrele superioare și inferioare, amortizare, angulație, presiune, cât și control schiurilor etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     | 6 ore |  |
| Îmbunătățirea mecanismului de execuție pentru ocolirea în plug, cu accent pe: transferarea greutății de pe un picior pe celălalt, coordonare, echilibru, gestionarea presiunii pe prima jumătate a schiurilor, cât și controlul vitezei în alunecare, pe părți cu grade diferite de alunecare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     | 6 ore |  |
| Îmbunătățirea mecanismelor de realizare a traversărilor oblice, pe părți înclinate, cu accent pe: controlul și presiunea exercitată pe muchiile din deal, rotație la nivelul genunchilor, angulație, presiune exercitată pe anumite segmente ale schiului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     | 6 ore |  |
| Îmbunătățirea mecanismelor de realizare a trecerilor peste: taluzuri, prin adaptarea poziției corpului, prin absorbție sau prin escamotare – accent pe lucrul dinamic al picioarelor – flexibilitate, postură corectă, dinamică în momentul punctării.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     | 6 ore |  |
| Parcurgerea unor trasee printre jaloane, pentru îmbunătățirea tehnicii de execuție în următoarele procedee tehnice: cristiania cu rotație și deschidere simultană.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     | 6 ore |  |
| Exerciții la jaloane scurte/fanioane, pe culoare de diferite lungimi și lățimi, pentru control, precizie, ritm, tempou, atac la fanion, coordonare, echilibru, etc.<br>Jocuri și ștafete pentru creșterea capacității de echilibru, coordonare, și un control mai bun al schiurilor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     | 6 ore |  |
| Pregătire în porți de slalom.<br>Lucru pe urmă largă la alunecarea cu schiurile paralele. Alunecare cu accent pe controlul schiurilor la viteze mici dar și mai mari, posibilitatea de redresare a corpului în timpul alunecării, modificări ale posturii corpului în funcție de zăpadă, obstacole, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     | 6 ore |  |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cătănescu, A. (2013), <i>Schi alpin Tehnică și metodică</i>, Editura Universitaria Craiova</li> <li>▪ Grigoraș P., &amp; colab (2011) – <i>Sistemul metodic oficial pentru predarea tehnicii schiului alpin în România, Școala Română de Schi</i>.</li> <li>▪ Grigoraș P. (2013) – <i>Învățarea motorie în schiul alpin- Baze teoretice și repere practice</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul> <b>Bibliografie facultativă</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bogdan T., Lazăr L., (2011) - <i>Schi alpin pentru copii</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> <li>▪ Grigoraș P., (2002), - <i>Schi Alpin, Snowboard, Carving-Noțiuni teoretice, tehnice și metodice</i>, Editura Accent.</li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JjeXNgsqIJQ">https://www.youtube.com/watch?v=JjeXNgsqIJQ</a></li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gGsZH3SqO-l&amp;list=PLC502BC8CCA9BB32D">https://www.youtube.com/watch?v=gGsZH3SqO-l&amp;list=PLC502BC8CCA9BB32D</a></li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TapM2diK_OY">https://www.youtube.com/watch?v=TapM2diK_OY</a></li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B8U5dpZiQp8">https://www.youtube.com/watch?v=B8U5dpZiQp8</a></li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4zN9sxzX24I">https://www.youtube.com/watch?v=4zN9sxzX24I</a></li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wGuxPbYX5gQ&amp;t=240s">https://www.youtube.com/watch?v=wGuxPbYX5gQ&amp;t=240s</a></li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RGgF-hQrZqc">https://www.youtube.com/watch?v=RGgF-hQrZqc</a></li> <li>▪ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6sdEFYz7i2g&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=6sdEFYz7i2g&amp;t=16s</a></li> <li>▪ Warren, S., (2006), <i>Go ski</i>, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.</li> </ul> |                                     |       |  |

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

Cluburi Sportive Scolare și Județene, Asociații Sportive

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                   | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                           | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                  | 10.3 Pondere din nota finală |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                           | -                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                        |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                    | Se notează activitatea practică, pe parcursul aplicațiilor, cât și nivelul de însușire practico – metodic, a elementelor și procedeele tehnice specifice schiului alpin, pe pârtii, cu grade diferite de alunecare. | Evaluarea elementelor și procedeele tehnico-tactice, în alunecare.<br>Evaluarea comportamentelor, prezentate, în “Decalogul schiorului”. | 100%                         |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |                              |
| Însușirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii și metodicii de bază, specifice schiului alpin. 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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

|                              |                                                                 |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Decan<br>Conf.dr. Ioan TURCU | Director de departament<br>Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA       |
| Titular de curs<br>-         | Titular de seminar/ laborator/ proiect<br>Lect.dr. Bogdan PELIN |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 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 ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclu de studii <sup>2)</sup>             | 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 ATLETISMULUI |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Alexandru BONDOC IONESCU         |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Alexandru BONDOC IONESCU         |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DF |
|                                                            |                                  |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 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                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p><b>Cp.1.</b> Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p><b>Cp.2.</b> Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1 Comunicare și cooperare în mediul profesional</p> <p>R.Î.1.1 Colaborarea permanentă cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.2 Abilitatea de a comunica și a conlucra constructiv și eficient cu colegii, elevii și alți profesioniști implicați în educație precum și capacitatea de a folosi tehnologii și platforme moderne de comunicare pentru a ușura interacțiunea cu părțile interesate în procesul de educație.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>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</p> <p>R.Î.1.2 Planificarea și implementarea de strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice</p> <p>R.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <p>-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism.</p> <p>-Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din atletism</p>                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>-Selectarea și introducerea continuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire.</p> <p>- 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</p> <p>-Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>-Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe.</p> <p>-Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinele sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii.</p> <p>-Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar.</p> <p>-Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadiului dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metode de predare                                             | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Istoricul evoluției și originea exercițiilor fizice specifice domeniului de atletism. Sistemul de organizare al atletismului pe plan mondial și național. Sistemul competițional al probelor atletice.                                                                                                         | -prelegere<br>-expunere video-<br>proiecție<br>-analiza video | 2            |            |
| 2. Analiza tehnicii exercițiilor din atletism, școala alergării, școala săriturii și școala aruncării.<br>- Bazele tehnicii ale probelor de alergări                                                                                                                                                              | -conversatie<br>-metode tehnologice<br>moderne                | 2            |            |
| 3. Tehnica probelor de alergare, pe plat și de ștafetă<br>Tehnica probelor de alergare pe teren variat, alergarea de 3000m. cu obstacole, tehnica marșului sportiv.                                                                                                                                               |                                                               | 2            |            |
| 4. Tehnica probelor de alergare de garduri                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               | 2            |            |
| 5. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică a probelor tehnice de alergări                                                                                                                                                                                                        |                                                               | 2            |            |
| 6. Bazele tehnicii săriturilor . Tehnica săriturii în lungime cu pași în zbor și triplusaltul.                                                                                                                                                                                                                    |                                                               | 2            |            |
| 7. Tehnica săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și săritura în înălțime cu răsturnare dorsală.                                                                                                                                                                                                           |                                                               | 2            |            |
| 8. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică a probelor tehnice de sărituri.                                                                                                                                                                                                       |                                                               | 2            |            |
| 9. Bazele tehnicii aruncărilor.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                               | 2            |            |
| 10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                               | 2            |            |
| 11. Tehnica aruncării suliței                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                               | 2            |            |
| 12. Tehnica aruncării greutății                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                               | 2            |            |
| 13. Tehnica aruncării discului.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                               | 2            |            |
| 14. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică probelor tehnice de aruncări                                                                                                                                                                                                         |                                                               | 2            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala University Press, 2019.<br>2. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020<br>Bibliografie facultativă: |                                                               |              |            |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----|
| 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.<br>Modalitatea de manevrare a colectivului și descrierea unei metodologii de învățare - predare a exercițiilor atletice adaptate corective. | Evaluare execuției tehnice | 30% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea de cunoștințe și înțelegere în ceea ce privește rolul atletismului în domeniul kinetoterapiei.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |     |

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

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

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |               |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|---------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | FIZIOLOGIE    |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Alina Martoma |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Alina Martoma |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I             | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DD |
|                                                            |               |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 22  |
| 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                                                      | 44  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

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

|                   |                                              |
|-------------------|----------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Parcursarea disciplinei Anatomie funcțională |
| 4.2 de competențe |                                              |

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

|                                                              |                                                     |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | Sala de curs                                        |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Explicitate în Regulamentul didactic al studenților |

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

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

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                       | Metode de predare     | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|------------|
| Aparatul locomotor: fiziologia sistemului osos, fiziologia sistemului muscular | Prelegere, prezentari | 8 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |              |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | multimedia (ppt)                                       |              |            |
| Sistemul nervos: notiuni fenerale, reflexive; fiziologia nervului; fiziologia sinapsei; fiziologia maduvei; fiziologia trunchiului cerebral; fiziologia emisferelor cerebrale; fiziologia sistemului nervos vegetativ simpatic si parasimpatic.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere, prezentari multimedia (ppt)                 | 6 ore        |            |
| Sistemul endocrin, glandele suprarenale, tiroida, pancreasul endocrin, glandele sexuale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere, prezentari multimedia (ppt)                 | 2 ore        |            |
| Aparatul respirator: fiziologia aparatului respirator, inspiratia si expiratia, volumele respiratorii, capacitatile pulmonare, transportul gazelor si reglarea respiratiei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prelegere, prezentari multimedia (ppt)                 | 2 ore        |            |
| Aparatul cardiovascular: fiziologia inimii, fiziologia circulatiei, reglarea nervoasa a circulatiei sanguine.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere, prezentari multimedia (ppt)                 | 6 ore        |            |
| Metabolismul: fiziologia metabolismului intermediar glucidic, protidic si lipidic; fiziologia metabolismul energetic.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere, prezentari multimedia (ppt)                 | 4 ore        |            |
| <b>Bibliografie obligatorie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Catun C. Fiziologie. Sistemul nervos, sistemul muscular, sistemul cardiovascular, Universitatea Carol Davila, 2020</li> <li>2. Catun C. Fiziologie. Sistemul respirator, sangele, compartimentele lichidiene, aparatul reno-urinar, echilibrul acido-bazic. Universitatea Carol Davila, 2020</li> <li>3. Walter Boron: Fiziologie medicală, ed. 3, 2016</li> <li>4. Martoma, A. M. (2009). Capacitatea de efort. Editura Universității" Transilvania".</li> <li>5. Martoma, A. M. (2007). Notiuni de fiziologia efortului Editura Universității" Transilvania".</li> </ol> <b>Bibliografie facultativa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baci, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP.</li> <li>2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.</li> <li>3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.</li> <li>4. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.</li> <li>5. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.</li> <li>6. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III</li> <li>7. Guyton A.C., Tratat de fiziologie a omului, Ed. Callisto, București, 2007</li> </ol> |                                                        |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metode de predare-învățare                             | Număr de ore | Observații |
| Examinarea obiectiva a tesutului muscular striat, testarea rezistentei musculare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media | 4            |            |
| Aprecierea masei musculare (plicile) si indicele Broca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media | 4            |            |
| Capacitatea de efort a muscuiului striat (proba Ruffier)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media | 2            |            |
| Capacitatea de refacere a muscuiului striat (proba Dargo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media | 2            |            |

|                                                                                                                                                                   |                                                        |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---|--|
| Principalii hormoni din organism: valori normale is valori patologice                                                                                             | Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media | 2 |  |
| Masurarea volumelor respiratorii si a capacitatii pulmonare; spirometira si interpretarea spirogramei                                                             | Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media | 6 |  |
| EKG-ul normal, patologic, la efort; masurarea tensiunii arteriale si a pulsului; masurare circulatiei superficiale la nivelul memebrelor superioare si inferioare | Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media | 6 |  |
| Metabolismul glucidic, protidic si lipidic, vitamine                                                                                                              | Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media | 2 |  |
|                                                                                                                                                                   |                                                        |   |  |

**Bibliografie obligatorie:**

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

**Bibliografie facultativa:**

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

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

Conştientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieţi prin utilizarea a unor metode şi tehnici eficiente de învăţare a elevilor în raport cu cerinţele sociale în vederea integrării lor pe piaţa 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 şi noţiunilor specifice fiziologiei | Examen scris                    | 80%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                   | - Explicarea corecta a aspectelor conceptuale de fiziologie          | Verificare curentă (pe parcurs) | 20%                          |
| 10.6 Standard minim de performanţă                                                                                                                                                                                                                 |                                                                      |                                 |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoaşterea şi utilizarea adecvată a conceptelor fiziologiei.</li> <li>• Îndeplinirea criteriilor disciplinei şi obţinerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât şi la examenul scris.</li> </ul> |                                                                      |                                 |                              |

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,<br>Decan            | Conf. dr. Florentina NECHITA,<br>Director de departament       |
| lect.dr. Alina MARTOMA<br>Titular de curs | lect.dr. Alina MARTOMA<br>Titular de lucrări practice/ seminar |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV                                 |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Gabriel SIMION                                 |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Gabriel SIMION                                 |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                              | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DF |
|                                                            |                                                |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | 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                                                         | 70  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 42     |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | 55 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 9      |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 2      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 55  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sală de curs UniTBv                           |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sala de jocuri sportive, Colina Universității |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.1.1. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î.1.2. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Cp2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.2.2. Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>Cp3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de predare/învățare.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele, la cluburile și asociațiile sportive.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definirea și utilizarea adecvata a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv</li> <li>• 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</li> <li>• Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice</li> <li>• Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive</li> <li>• 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</li> <li>• Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului (factorul tehnic), stadiul I al antrenamentului sportiv</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

|                                                                                                                                       |                                                                         |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                                                                                                                              | Metode de predare                                                       | Număr de ore | Observații |
| 1. Descrierea jocului de fotbal                                                                                                       | Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea                     | 2 ore        |            |
| 2. Conținutul jocului de fotbal                                                                                                       |                                                                         | 2 ore        |            |
| 3. Tehnica jocului de fotbal – generalități                                                                                           |                                                                         | 2 ore        |            |
| 4. Elementele tehnice de intrare în posesia mingii                                                                                    |                                                                         | 2 ore        |            |
| 5. Elementele tehnice de păstrare a posesiei mingii                                                                                   |                                                                         | 2 ore        |            |
| 6. Elementele tehnice de transmitere a mingii și specifice jocului portarului                                                         |                                                                         | 2 ore        |            |
| 7. Tactica jocului de fotbal – generalități                                                                                           |                                                                         | 2 ore        |            |
| 8. Principiile tacticii                                                                                                               |                                                                         | 2 ore        |            |
| 9. Sistemul de joc                                                                                                                    |                                                                         | 2 ore        |            |
| 10. Tactica colectivă în atac                                                                                                         |                                                                         | 2 ore        |            |
| 11. Tactica colectivă în apărare                                                                                                      |                                                                         | 2 ore        |            |
| 12. Tactica individuală în atac                                                                                                       |                                                                         | 2 ore        |            |
| 13. Tactica individuală în apărare                                                                                                    |                                                                         | 2 ore        |            |
| 14. Tactica la momentele fixe ale jocului                                                                                             |                                                                         | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                              |                                                                         |              |            |
| 1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.                                        |                                                                         |              |            |
| 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.                              |                                                                         |              |            |
| 3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.                                        |                                                                         |              |            |
| 4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014                 |                                                                         |              |            |
| Bibliografie facultativa                                                                                                              |                                                                         |              |            |
| 5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.                                          |                                                                         |              |            |
| 6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.                                     |                                                                         |              |            |
| 7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.                                              |                                                                         |              |            |
| 8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012. |                                                                         |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                       | Metode de predare-<br>învățare                                          | Număr de ore | Observații |
| 1. Jocul fără minge                                                                                                                   | Explicația, demonstrația, exersare, lucrul în grup, discuția, dezbateră | 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                                                                                                               |                                                                         | 2 ore        |            |
| 9. Lovirea mingii cu capul                                                                                                            |                                                                         | 2 ore        |            |
| 10. Aruncarea de la margine. Jocul portarului                                                                                         |                                                                         | 2 ore        |            |
| 11. Duelul 1v1 ofensiv                                                                                                                |                                                                         | 2 ore        |            |
| 12. Duelul 1v1 defensiv                                                                                                               |                                                                         | 2 ore        |            |
| 13. Demarcarea                                                                                                                        |                                                                         | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| 14. Marcajul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 2 ore |  |
| 15. Dublajul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 2 ore |  |
| 16. Acoperirea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 2 ore |  |
| 17. Schimbul de locuri. Schimbul de zone și adversari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 ore |  |
| 18. Pasa. Replierea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 2 ore |  |
| 19. Pressingul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 2 ore |  |
| 20. Combinații tactice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 2 ore |  |
| 21. Contraatacul. Atacul rapid                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 2 ore |  |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Simion G. - Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.</li> <li>2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.</li> <li>3. Simion G. - Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.</li> <li>4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014</li> </ol> <b>Bibliografie facultativă</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.</li> <li>6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.</li> <li>7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.</li> <li>8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.</li> </ol> |  |       |  |

**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 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                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul> |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 24.09.2024. și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de .26.09.2024

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

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                              |                                                                   |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior        | Transilvania din Brașov                                           |
| 1.2 Facultatea                               | Educație Fizică și Sporturi Montane                               |
| 1.3 Departamentul                            | Performanța Motrică                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de..... <sup>1)</sup> | Educație Fizică și Sport                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>           | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea         | Sport și Performanța Motrică / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                 |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | Fundamentele științifice ale jocului de handbal |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Veronica Mîndrescu                              |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Veronica Mîndrescu                              |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                               | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DF |
|                                                            |                                                 |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                                         | 70  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 42    |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | 55ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 15    |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 11    |
| Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri               |     |                    |    |                                 | 22    |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 3     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 4     |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | -     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 55  |                    |    |                                 |       |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |       |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |       |

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

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

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

|                                                              |                                        |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sala de curs                         |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • sala de jocuri sportive a facultății |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>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.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p> <p>R.Î. 3.10. Absolventul manifestă atenție permanentă privind aspectele profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

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

#### 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.                                                                                         | Prelegere, prezentare power –point, conversație, dezbateri, prezentari media | 4 ore        |            |
| ❖ Ținerea, prinderea, driblingul, pasarea, conducerea mingii și aruncarea la poartă; Elemente de bază ale jocului de handbal (atac, apărare, portar): poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren. |                                                                              | 4 ore        |            |
| • Programe kinetice de educare motrică generală pentru eficiența execuției procedeele tehnice. Fentele de joc,                                                                                                    |                                                                              |              |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| scoaterea mingii de la adversar, blocarea adversarului cu corpul, tehnica portarului;                                                                                                                                                                                                               |  | 4 ore |  |
| ❖ Tactica jocului de handbal (definiție, scop, clasificare, principii, tactica individuală în atac, sarcinile jucătorilor pe posturi); Programe kinetice și jocuri de mișcare pentru creșterea rezistenței. Programe kinetice și jocuri de mișcare pentru coordonare și orientare spațio-temporală. |  | 4 ore |  |
| ❖ Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac; Programe kinetice și jocuri de mișcare pentru creșterea forței.                                                                                         |  | 6 ore |  |
| ❖ Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii, mijloace; Fazele și formele apărării; Programe kinetice și jocuri de mișcare pentru educarea vitezei.                                                                                                                                      |  | 4 ore |  |
| ❖ Handbal – mijloc profilactic                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 2 ore |  |

**Bibliografie obligatorie:**

1. 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>
2. 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>
3. Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov
4. 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 facultativa**

1. Jorg Madinger- Handball Practice 10 - Modern speed handball: Fast adjustment to the 1st and 2nd wave, 2018, [https://www.libristo.ro/ro/carte/handball-practice-10-modern-speed-handball-fast-adjustment-to-the-1st-and-2nd-wave\\_25714414?gad\\_source=1&gclid=EAlaQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYByABEGkbbvD\\_BwE](https://www.libristo.ro/ro/carte/handball-practice-10-modern-speed-handball-fast-adjustment-to-the-1st-and-2nd-wave_25714414?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYByABEGkbbvD_BwE)
2. Jorg Madinger- Special Handball Practice 1 - Step-By-Step Training of a 3-2-1 Defense System, 2018, [https://www.libristo.ro/ro/carte/special-handball-practice-1-step-by-step-training-of-a-3-2-1-defense-system\\_25714409?gad\\_source=1&gclid=EAlaQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYECABEgJtz\\_D\\_BwE](https://www.libristo.ro/ro/carte/special-handball-practice-1-step-by-step-training-of-a-3-2-1-defense-system_25714409?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYECABEgJtz_D_BwE)
3. Maria Luisa Dias Estriga,- Team Handball, 2019, [https://www.libristo.ro/ro/carte/team-handball\\_24652906?gad\\_source=1&gclid=EAlaQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYCiABEgLNcVD\\_BwE](https://www.libristo.ro/ro/carte/team-handball_24652906?gad_source=1&gclid=EAlaQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYCiABEgLNcVD_BwE)

| 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                                                                   | Explicație, demonstrația, metoda exersării, | 4            |            |
| 2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare; Programe kinetice de educare musculară pentru brațe                                               |                                             | 4            |            |
| 3. Perfecționarea conducerea mingii și aruncarea ei la poartă de pe loc și din alergare; Programe kinetice de educare musculară pentru picioare                                                        |                                             | 2            |            |
| 4. Perfecționarea aruncării la poartă din sprijin pe sol precedat de pas încrucișat prin față și spate: Programe kinetice de educare musculară pentru brațe, trunchi și picioare                       |                                             | 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; Programe kinetice de educare musculară pentru forța de desprindere și de aruncare |                                             | 4            |            |

|                                                                                                                                                                                  |  |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| 6. Perfecționarea fentelor - de deplasare; de pasare; de aruncare; Programe kinetice de educare a vitezei                                                                        |  | 2 |  |
| 7. Perfecționarea scoaterii mingii din dribling de la adversar; blocarea aruncărilor la poartă, blocarea adversarului cu corpul; Programe kinetice de educare a rezistenței      |  | 2 |  |
| 8. Tactica atacului: faze de joc Tactica apărării: faze de joc; aplicații joc bilateral                                                                                          |  | 2 |  |
| 9. Tactica de joc: Circulație de minge și de jucători în atac; încrucișarea simplă, învăluirea, încrucișarea dublă; blocajul și blocaj-plecare (metodica învățării și aplicații) |  | 2 |  |
| 10 Tactica colectivă de apărare: închiderea culoarelor de pătrundere.                                                                                                            |  | 4 |  |
| 11.Tactica individuală de atac: demarcaj, depășire, pătrundere, (metodica învățării și aplicații joc bilaterali)                                                                 |  | 2 |  |
| 12. Sisteme și forme de joc în atac (metodica învățării și aplicații) Sisteme de joc în apărare (metodica învățării și aplicații joc bilateral)                                  |  | 4 |  |
| 13. Aplicații joc bilateral                                                                                                                                                      |  | 2 |  |
| 14. Marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă; (metodica învățării și aplicații joc bilateral)                                                     |  | 4 |  |

#### Bibliografie obligatorie:

1. 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>
2. 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>
3. Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov
4. Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria
5. <https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945>

#### Bibliografie facultativa

4. Jorg Madinger- Handball Practice 10 - Modern speed handball: Fast adjustment to the 1st and 2nd wave, 2018, [https://www.libristo.ro/ro/carte/handball-practice-10-modern-speed-handball-fast-adjustment-to-the-1st-and-2nd-wave\\_25714414?gad\\_source=1&gclid=EAlaIqobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYByABEGkbBvD\\_BwE](https://www.libristo.ro/ro/carte/handball-practice-10-modern-speed-handball-fast-adjustment-to-the-1st-and-2nd-wave_25714414?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYByABEGkbBvD_BwE)
  5. Jorg Madinger- Special Handball Practice 1 - Step-By-Step Training of a 3-2-1 Defense System, 2018, [https://www.libristo.ro/ro/carte/special-handball-practice-1-step-by-step-training-of-a-3-2-1-defense-system\\_25714409?gad\\_source=1&gclid=EAlaIqobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYECABEGjtz\\_D\\_BwE](https://www.libristo.ro/ro/carte/special-handball-practice-1-step-by-step-training-of-a-3-2-1-defense-system_25714409?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYECABEGjtz_D_BwE)
- Maria Luisa Dias Estriga,- Team Handball, 2019, [https://www.libristo.ro/ro/carte/team-handball\\_24652906?gad\\_source=1&gclid=EAlaIqobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYCiABEGlNCvD\\_BwE](https://www.libristo.ro/ro/carte/team-handball_24652906?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODbx2ZICx3EAQYCiABEGlNCvD_BwE)

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

- Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate.
- Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților în ceea ce privește activitățile sportive- handbal, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.
- 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).

#### 10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere |
|----------------|---------------------------|-------------------------|--------------|
|----------------|---------------------------|-------------------------|--------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | din nota finală       |
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40%                   |
| 10.5 Seminar/<br>laborator/<br>proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice                                                | <p>A. Probe fizice</p> <p>Proba I: Ridicări de trunchi din culcat facial /30sec , Ridicări de trunchi din culcat dorsal/30 sec, Flotări nr. Repetări, Micul maraton.</p> <p>B. Probe tehnice</p> <p>Proba II: Demonstrarea procedeelor tehnice învățate în semestrul I;</p> <p>Proba III: Parcurgerea următoarei structuri motrice complexe: pasă – alergare – reprimire – dribling – fentă de depășire (apărători semiactivi) – aruncare la poartă prin procedeul: săritură / din plonjon (la alegere). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice;</p> | <p>30%</p> <p>30%</p> |
| <p>10.6 Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei</li> <li>- prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru</li> <li>- rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicei teoretico-metodice la examenul scris</li> </ul> |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |

|                                                 |                                                                      |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Decan<br>Conf. dr. Ioan TURCU                   | Director de departament<br>Conf.dr. Bogdan OANCEA                    |
| Titular de curs<br>Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU | Titular de seminar/laborator/proiect<br>Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU |

- 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 ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                    |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | GIMNASTICA DE BAZĂ |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Florentina NECHITA |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Ermil POPESCU      |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                  | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DF |  |
|                                                            |                    |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 33     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 10     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 2      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                                            |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sală de curs 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</li> <li>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</li> <li>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</li> <li>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 sportiv.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</li> <li>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.</li> <li>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.</li> </ul> |

## 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.                                                                                                                                                                                                     |                                   | 2 ore        |            |
| 5. Termeni de bază pentru exerciții de front și formații. Acțiuni pe loc și în deplasare; Schimbări de formații și deplasări în figuri.                                                                                                                          |                                   | 4 ore        |            |
| 6. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.                                                                                                         | Prelegere, power point+ dezbateri | 6 ore        |            |
| 7. Bazele generale ale exercițiilor aplicative. Mers, alergare și sărituri; Exerciții de echilibru; Exerciții de cățărare și escaladare; Exerciții de târâre; Exerciții de ridicare și transport de obiecte;                                                     |                                   | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                              |              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Exerciții de aruncare și prindere; Parcursuri aplicative școlare în vigoare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |              |            |
| 8. Bazele generale ale exercițiilor acrobatice individuale și a săriturilor în gimnastică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                              | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3;<br>2. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;<br>3. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;<br>4. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104;<br>5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180;<br>Bibliografie facultativă:<br>6. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.<br>7. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.<br>8. 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, alcătuiți și schimbări de formații, deplasări în figuri.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Demonstrația<br>Exersarea<br><br>Metoda fragmentat-imitativă | 4 ore        |            |
| 2.EXERCII DE D.F.G.– Poziții fundamentale și derivate ale corpului, poziții și mișcări segmentare, reguli metodice de alcătuire și predare a exercițiilor libere simple /compuse și exerciții cu partener.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                              | 10 ore       |            |
| 3. EXERCII APLICATIVE.– tehnica și metodologia predării exercițiilor applicative nespecifice gimnasticii: mers, alergare, aruncare și prindere, ridicare și transport.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              | 6 ore        |            |
| 4. EXERCII ACROBATICE: tehnica și metodologia predării elementelor de gimnastică artistică școlară: rulări, rostogoliri, cilindrul înapoi (B), poziții de echilibru și mobilitate (cumpănă, pod (F), st. pe omoplați, st. pe cap, st. pe mâini).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                              | 4 ore        |            |
| 5. SĂRITURI: tehnica și metodologia predării fazelor săriturilor cu sprijin; grupa I: săritura depărtat peste capră (F+B) și săritură depărtat peste ladă transversal (F+B).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              | 4 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;<br>2. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;<br>3. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3;<br>4. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104;<br>5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180;<br>Bibliografie facultativă:<br>6. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.                                                                                                                                       |                                                              |              |            |

7. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.
8. 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 unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse. | Evaluare tehnică        | 10%                          |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris.</li> </ul> |                                                                                                                                                      |                         |                              |

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

|                                                  |                                                            |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan                   | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Conf. dr. Florentina NECHITA,<br>Titular de curs | Drd. Ermiel POPESCU,<br>Titular de laborator               |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV                                 |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 <sup>3)</sup>       | DF |  |
|                                                            |                          |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 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                                    |     |                    |    |                                 | 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 <sup>5)</sup>                                                           | 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<br>Parcursul disciplinei Kinesiologie, știința mișcării |
| 4.2 de competențe | Să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport;<br>Să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică;<br>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 | <p><b>Cp.1.</b> Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p><b>Cp.2.</b> Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1 Comunicare și cooperare în mediul profesional</p> <p>R.Î.1.1 Colaborarea permanentă cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.2 Abilitatea de a comunica și a conlucra constructiv și eficient cu colegii, elevii și alți profesioniști implicați în educație precum și capacitatea de a folosi tehnologii și platforme moderne de comunicare pentru a ușura interacțiunea cu părțile interesate în procesul de educație.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>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</p> <p>R.Î.1.2 Planificarea și implementarea de strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice</p> <p>R.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <p>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice de specialitate.</p> <p>Formarea specialistului cu capacități de cercetare științifică, pentru asigurarea suportului științific necesar cunoașterii, dezvoltării și evoluției domeniului;</p> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Insușirea conceptelor specifice kinesiologiei în vederea.</p> <p>Formarea capacității de generalizare a conceptelor specifice kinesiologiei în context educaționale variate.</p>                                                                         |

## 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 invatare si perfectionare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere, expunere, prezentare power - point                     | 4            |            |
| Activitatea Motrică – Implicatii psiho-fiziologice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere, expunere, prezentare power - point                     | 4            |            |
| Programarea si Planificarea activitatilor motrice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere, expunere, prezentare power - point                     | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024</li> <li>2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015</li> <li>3. Epuran M., Holdevici I., Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022</li> <li>4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022</li> <li>5. Sbenghe T., Berteanu M. Săvulescu S.E. Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007</li> <li>7. Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006</li> <li>8. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinate. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004</li> </ol> |                                                                   |              |            |
| 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, implicatii 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 învățare și perfecționare. Evaluarea în activitatea motrică. Recapitulativ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Expunere, explicație, prezentări media, dezbateri, problematizare | 2 |  |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciuvica M. Managementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024</li> <li>2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015</li> <li>3. M., Holdevici I., Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022</li> <li>4. Lieberman D. O istorie naturală a exercitiului fizic. Știința mișcării, a odihnei și a sănătății, Ed. Polirom, 2022</li> <li>5. Sbenghe T., Berteanu M., Săvulescu S.E. Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019</li> </ol><br><b>Bibliografie facultativă</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007</li> <li>2. Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brașov: Ed. Universității Transilvania, 2006</li> <li>3. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brașov: Ed. Universității Transilvania, 2004</li> </ol> |                                                                   |   |  |

**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 noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată. . Nota minimă 5. | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi | 100%                         |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                                     |                              |
| 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. |                                                                                        |                                     |                              |

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,<br>Decan                        | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament                    |
| Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela<br>Titular de curs | Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                 |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | LIMBA ENGLEZĂ   |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | ANTONARU CARMEN |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | ANTONARU CARMEN |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I               | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC |
|                                                            |                 |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 5   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                 |     |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic</li> </ul>                                                                                                    |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii</li> <li>Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)</li> </ul> |

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

|                                                              |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>suport multimedia</li> </ul> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>suport multimedia</li> </ul> |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical;</li> <li>• Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză.</li> <li>• Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.</li> </ul> |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue</li> <li>Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale</li> </ul> |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de predare                                              | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| The Verb. Indicative Mood. Present (simple & continuous, perfect simple & continuous)                                                                                                                                                                           | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |
| The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)                                                                                                                                                                              | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |
| Talking about plans, intentions and decisions                                                                                                                                                                                                                   | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |
| The Verb. Indicative Mood. Future (simple & continuous, perfect simple & continuous). Future-in-the-Past (simple & continuous, perfect simple & continuous). Other ways of expressing the future (Present simple & continuous, be going to, be to, be about to) | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 4 ore        |            |
| The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)                                                                                                                                                                     | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |
| Gerund vs. Infinitive                                                                                                                                                                                                                                           | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |

### Bibliografie obligatorie:

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

### Bibliografie facultativă:

- Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.
- Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.
- Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●
- Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●
- Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.
- Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.

| 7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. |                                                                                                                                                          |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.                                                                             |                                                                                                                                                          |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                               | Metode de predare-învățare                                                                                                                               | Număr de ore | Observații |
| Evaluation of English language level according to the European standards.                                                                                     | Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision) | 2 ore        |            |
| Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.                                                                                       | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 2 ore        |            |
| Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.                                            | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 4 ore        |            |
| Exercises in reading, listening, vocabulary.                                                                                                                  | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 2 ore        |            |
| Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech                                                                   | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 2 ore        |            |
| Dialogues and translations                                                                                                                                    | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |              |            |
| 1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016                                                                                 |                                                                                                                                                          |              |            |
| 2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016                                                                   |                                                                                                                                                          |              |            |
| 3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains,                                              |                                                                                                                                                          |              |            |
| 4. 2021 <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/</a> DOI 10.3390/ijerph18084067  |                                                                                                                                                          |              |            |
| 5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for                                                          |                                                                                                                                                          |              |            |
| 6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018                                                                                                          |                                                                                                                                                          |              |            |
| 7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017                                                                                                     |                                                                                                                                                          |              |            |
| 8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs Ib. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului,                                               |                                                                                                                                                          |              |            |
| 9. Express Publishing, 2016                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |              |            |
| Bibliografie facultativă:                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |              |            |
| 1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.                                                               |                                                                                                                                                          |              |            |
| 2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.                                                      |                                                                                                                                                          |              |            |
| 3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●                                                                               |                                                                                                                                                          |              |            |
| 4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●                                                                             |                                                                                                                                                          |              |            |
| 5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.                                                                     |                                                                                                                                                          |              |            |
| 6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.                                                            |                                                                                                                                                          |              |            |
| 7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. |                                                                                                                                                          |              |            |
| 8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.                                                                             |                                                                                                                                                          |              |            |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10.1 Criterii de evaluare                                       | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                            | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                | Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei         | Colocviu<br><br>A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students.<br><br>Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity | 60%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                         | TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit | In-class task assessments: simulations, presentations, discussions                                                                                                                                                                                 | 20%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | TC2                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    | 20%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.</li> </ul> |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |

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

|                                               |                                                            |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan                | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Lector dr. Carmen ANTONARU<br>Titular de curs | Lector dr. Carmen ANTONARU<br>Titular de seminar           |

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                 |               |   |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | LIMBA ENGLEZĂ   |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | ANTONARU CARMEN |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | ANTONARU CARMEN |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I               | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC |
|                                                            |                 |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 5   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 | -   |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 | -   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                 |     |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic</li> </ul>                                                                                                    |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii</li> <li>Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)</li> </ul> |

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

|                                                              |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>suport multimedia</li> </ul> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>suport multimedia</li> </ul> |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical;</li> <li>Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză.</li> <li>Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.</li> </ul> |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue</li> <li>Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale</li> </ul> |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                  | Metode de predare                                                                                                       | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Prezentarea cursului practic; pregătirea pentru studiul individual: lucrări de referință pentru învățarea și utilizarea Limbii Engleze; efectuarea testului de plasament. | Prelegere interactivă                                                                                                   | 2 ore        |            |
| Reading Comprehension. Pronunciation and Spelling                                                                                                                         | Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris | 2 ore        |            |
| Vocabulary enrichment: derivation and compounding. Word Formation                                                                                                         | Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris | 2 ore        |            |
| Word Relations                                                                                                                                                            | Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris | 2 ore        |            |
| English Plurals: Countable and, Uncountable, Nouns                                                                                                                        | Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris | 2 ore        |            |
| Collocations                                                                                                                                                              | Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris | 4 ore        |            |

### Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.

2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.

3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005. •

4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002 •

5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman’s Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.

6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.

7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.

8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                             | Metode de predare-învățare                                                                                              | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Introducing the students to the IPA                                                         | Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris | 2 ore        |            |
| Phonemic transcriptions: reading and doing transcriptions                                   |                                                                                                                         | 2 ore        |            |
| Theoretical and practical exercises related to the production of the English grammar        |                                                                                                                         | 2 ore        |            |
| Theoretical and practical exercises related to the production of the English tenses.        |                                                                                                                         | 2 ore        |            |
| Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech |                                                                                                                         | 2 ore        |            |
| Theoretical and practical exercises related to technical English                            |                                                                                                                         | 4 ore        |            |

Bibliografie obligatorie:

1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016

2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016

3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains,

4. 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067

5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for

6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018

7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017

8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului,

9. Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.

2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.

3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005. •

4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002 •

5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman’s Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.

6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.

7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.

8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.

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

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

## 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                    | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                    | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                | Gradul de asimilare a cunostintelor predate si capacitatea de prezentare a informatiei intr-o forma caracterizata prin coherenta si coeziune | Colocviu<br>A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students.<br>Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity | 60%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                         | TC1                                                                                                                                          | In-class task assessments: simulations, presentations, discussions                                                                                                                                                                         | 20%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | TC2                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            | 20%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor de morfologie si sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.</li> </ul> |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                              |

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

|                                               |                                                            |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan                | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Lector dr. Carmen ANTONARU<br>Titular de curs | Lector dr. Carmen ANTONARU<br>Titular de seminar           |

Notă:

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 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 ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | LICENȚĂ                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | LIMBA FRANCEZĂ |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | PETRE ANDREEA  |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | PETRE ANDREEA  |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I              | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC |  |
|                                                            |                |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 5   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                 |     |

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

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

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

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu..</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.</li> <li>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.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|                                                                                                              |                                  |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                                                                                                     | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
| 1. Verbul-prezentare generală                                                                                | Prelegere power point+ dezbateri | 2 ore        |            |
| 2. Modurile verbelor -indicativul                                                                            |                                  | 2 ore        |            |
| 3. Condiționalul                                                                                             |                                  | 2 ore        |            |
| 4. Imperativul                                                                                               |                                  | 2ore         |            |
| 5. Subjonctivul                                                                                              |                                  | 2 ore        |            |
| 6. Infinitivul și participiul                                                                                |                                  | 2 ore        |            |
| 7. Concordanța timpurilor                                                                                    |                                  | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                    |                                  |              |            |
| 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991                              |                                  |              |            |
| 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018                                                 |                                  |              |            |
| 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction |                                  |              |            |
| 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997                                                       |                                  |              |            |
| 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000                                               |                                  |              |            |
| 6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001                                                         |                                  |              |            |
| 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993          |                                  |              |            |
| 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004                      |                                  |              |            |
| 9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007                                   |                                  |              |            |
| 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007                    |                                  |              |            |
| 11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports                                       |                                  |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                              | Metode de predare-învățare       | Număr de ore | Observații |
| 1. Exerciții                                                                                                 | Power-point, discuții didactice  | 2 ore        |            |
| 2. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 3. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 4. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 5. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 6. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 7. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                    |                                  |              |            |
| 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991                              |                                  |              |            |
| 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018                                                 |                                  |              |            |
| 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction |                                  |              |            |
| 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997                                                       |                                  |              |            |
| 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000                                               |                                  |              |            |
| 6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001                                                         |                                  |              |            |
| 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993          |                                  |              |            |
| 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004                      |                                  |              |            |
| 9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007                                   |                                  |              |            |
| 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007                    |                                  |              |            |
| 11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports                                               |                                  |              |            |

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

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

## 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.1 Criterii de evaluare                                           | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului | Examen scris            | 50%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     | Evaluare orală          | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.</li> </ul> |                                                                     |                         |                              |

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

|                                             |                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan              | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Lect. dr. Andreea PETRE,<br>Titular de curs | Lector dr. Andreea PETRE,<br>Titular de seminar            |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | LIMBA FRANCEZĂ |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | PETRE ANDREEA  |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | PETRE ANDREEA  |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I              | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC |  |
|                                                            |                |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 5   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                 |     |

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

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

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

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu..</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.</li> <li>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.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|                                                                                                              |                                  |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                                                                                                     | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
| 1. Verbul-prezentare generală                                                                                | Prelegere power point+ dezbateri | 2 ore        |            |
| 2. Modurile verbelor -indicativul                                                                            |                                  | 2 ore        |            |
| 3. Condiționalul                                                                                             |                                  | 2 ore        |            |
| 4. Imperativul                                                                                               |                                  | 2ore         |            |
| 5. Subjonctivul                                                                                              |                                  | 2 ore        |            |
| 6. Infinitivul și participiul                                                                                |                                  | 2 ore        |            |
| 7. Concordanța timpurilor                                                                                    |                                  | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                    |                                  |              |            |
| 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991                              |                                  |              |            |
| 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018                                                 |                                  |              |            |
| 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction |                                  |              |            |
| 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997                                                       |                                  |              |            |
| 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000                                               |                                  |              |            |
| 6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001                                                         |                                  |              |            |
| 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993          |                                  |              |            |
| 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004                      |                                  |              |            |
| 9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007                                   |                                  |              |            |
| 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007                    |                                  |              |            |
| 11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports                                       |                                  |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                              | Metode de predare-învățare       | Număr de ore | Observații |
| 1. Exerciții                                                                                                 | Power-point, discuții didactice  | 2 ore        |            |
| 2. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 3. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 4. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 5. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 6. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 7. Exerciții                                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                    |                                  |              |            |
| 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991                              |                                  |              |            |
| 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018                                                 |                                  |              |            |
| 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction |                                  |              |            |
| 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997                                                       |                                  |              |            |
| 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000                                               |                                  |              |            |
| 6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001                                                         |                                  |              |            |
| 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993          |                                  |              |            |
| 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004                      |                                  |              |            |
| 9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007                                   |                                  |              |            |
| 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007                    |                                  |              |            |
| 11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports                                               |                                  |              |            |

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

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

## 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.1 Criterii de evaluare                                           | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului | Examen scris            | 50%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     | Evaluare orală          | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.</li> </ul> |                                                                     |                         |                              |

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

|                                             |                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan              | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Lect. dr. Andreea PETRE,<br>Titular de curs | Lector dr. Andreea PETRE,<br>Titular de seminar            |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                                               |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                                                         |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                                                           |
| 1.3 Departamentul                             | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ                                                       |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                                                      |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | LICENȚĂ                                                                                       |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                          |               |   |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | ONEA GHEORGHE-ADRIAN                     |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | ONEA GHEORGHE-ADRIAN                     |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | 2                                        | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |
|                                                            |                                          |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 10  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 | 1   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 33 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 3  |                    |    |                                 |     |

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

|                   |                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bazele generale ale atletismului</li> <li>Teoria și practica instruirii în atletism</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>                                                                       |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție</li> </ul>                                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.</li> </ul> |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă<br/>R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice</p> <p>C2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive<br/>R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal.<br/>R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive</p> <p>C3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive<br/>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare<br/>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.<br/>R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale<br/>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.<br/>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei<br/>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.<br/>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea unui sistem de competențe interdisciplinare necesare predării conținuturilor atletismului în școală</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament.</li> <li>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> <li>Consolidarea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu tematică din atletism.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                           | Metode de predare         | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------------|
| Introducere în contextual actual al utilizării competențelor/profilului de formare a Studentului la ciclul primar și gimnazial în probele atletice | Prelegere/Curs interactiv | 2            |            |
| Aspecte metodico-organizatorice ale predării probelor atletice în lecția de educație fizică la ciclul preuniversitar                               | Prelegere/Curs interactiv | 2            |            |
| Succesiunea generală (schema tip) a învățării tehnicii probelor de atletism - etapele învățării                                                    | Prelegere/Curs interactiv | 2            |            |
| Mijloacele școlii atletismului premergătoare însușirii tehnicii probelor de alergări, sărituri și aruncări                                         | Prelegere/Curs interactiv | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                             |              |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------|
| Metodica predării alergării de semifond                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prelegere/Curs interactiv                   | 2            |            |
| Metodica predării alergării de viteză                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere/Curs interactiv                   | 2            |            |
| Metodica alergării de ștafetă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere/Curs interactiv                   | 2            |            |
| Metodica alergării de obstacole                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Prelegere/Curs interactiv                   | 2            |            |
| Metodica săriturii în lungime folosind procedeele: ghemuit și cu 1 <sup>1/2</sup> pași în zbor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere/Curs interactiv                   | 2            |            |
| Metodica săriturii în înălțime cu pășire, cu rostogolire ventrală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere/Curs interactiv                   | 4            |            |
| Metodica aruncării mingii de oină                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere/Curs interactiv                   | 2            |            |
| Metodica aruncării greutății                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere/Curs interactiv                   | 2            |            |
| Metodologia de aplicare a Sistemului Național Școlar de Evaluare în cadrul probelor atletice la ciclul preuniversitar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere/Curs interactiv                   | 2            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). Atletism ( Curs Practico-Metodic), Editura Sitech, Craiova.</li> <li>2. Daniels, J., (2022)Manual de alergare, Ed. Pilot Books.</li> <li>3. Man, M.C. (2016). Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia.</li> <li>4. Neder, F. (2020). Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III, București</li> <li>5. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</li> <li>6. Ursanu, G. (2017). Metodica predării atletismului în școală , Iași</li> <li>7. M.E.N. (2017). Programa școlară pentru Educație Fizică și Sport clasele V-VIII, București, (anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017).</li> <li>8. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;</li> <li>9. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alexe, D.I. (2010). Metodica predării atletismului în gimnaziu, Editura Alma Mater – Bacău, p.26.</li> <li>2. Alexei, M. (2005). Metodica învățării probelor atletice, Ed. Presa Universitară Clujeană, ClujNapoca.</li> <li>3. Ionescu-Bondoc, D., Neamtu M., Ionescu-Bondoc, A., Ionescu-Bondoc, C. (2010). Curs practic de atletism - tehnica, metodica predarii si regulamentul probelor atletice, Editura Universității Transilvania, Brașov.</li> <li>4. Lucaciu, G., Marinău, M., Ștef, M. (2014). Atletism, Didactică, Editura Universității din Oradea</li> <li>5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). Didactica predării atletismului. Editura Discobolul, București.</li> </ol> |                                             |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metode de predare-învățare                  | Număr de ore | Observații |
| Metodica însușirii exercițiilor din școala alergării, săriturii și aruncării                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | prezentare de referate și discuții tematice | 2            |            |
| Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea alergării de semifond                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | prezentare de referate și discuții tematice | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---|--|
| Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea alergării de viteză                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | prezentare de referate și discuții tematiche | 2 |  |
| Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea alergării de obstacole și alergării de ștafetă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | prezentare de referate și discuții tematiche | 2 |  |
| Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea fazelor săriturii în lungime folosind procedeele: ghemuit și cu 1 ½ pași în aer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | prezentare de referate și discuții tematiche | 2 |  |
| Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea fazelor săriturii în înălțime cu pășire/ cu rostogolire ventrală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | prezentare de referate și discuții tematiche | 2 |  |
| Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea aruncării mingii de oină și a aruncării greutății                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | prezentare de referate și discuții tematiche | 2 |  |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). <i>Atletism (Curs Practico-Metodic)</i>, Editura Sitech, Craiova.</li> <li>2. Daniels, J., (2022) <i>Manual de alergare</i>, Ed. Pilot Books.</li> <li>3. Man, M.C. (2016). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>, Alba-Iulia.</li> <li>4. Neder, F. (2020). <i>Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III</i>, București</li> <li>5. Onea, G.A. (2022). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</li> <li>6. Ursanu, G. (2017). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>, Iași</li> <li>7. M.E.N. (2017). <i>Programa școlară pentru Educație Fizică și Sport clasele V-VIII</i>, București, (anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017).</li> <li>8. <i>Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a</i>, MEN, 2013;</li> <li>9. <i>Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a</i>, MEN, 2014;</li> </ol> <b>Bibliografie facultativă</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alexe, D.I. (2010). <i>Metodica predării atletismului în gimnaziu</i>, Editura Alma Mater – Bacău, p.26.</li> <li>2. Alexei, M. (2005). <i>Metodica învățării probelor atletice</i>, Ed. Presa Universitară Clujeană, ClujNapoca.</li> <li>3. Ionescu-Bondoc, D., Neamtu M., Ionescu-Bondoc, A., Ionescu-Bondoc, C. (2010). <i>Curs practic de atletism - tehnica, metodica predării și regulamentul probelor atletice</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov.</li> <li>4. Lucaci, G., Marinău, M., Ștef, M. (2014). <i>Atletism, Didactică</i>, Editura Universității din Oradea</li> <li>5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). <i>Didactica predării atletismului</i>. Editura Discobolul, București.</li> </ol> |                                              |   |  |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conținutul disciplinei este coroborat la așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**10. Evaluare**

| Tip de activitate | 10.1 Criterii de evaluare     | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs         | Redarea corectă a mijloacelor |                         |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                          |                   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | specifice învățării, consolidării, perfecționării fazelor probelor atletice                                              | Evaluare scrisă   | 70% |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Susținerea unei lecții practico-metodice cu teme din atletism (ciclul preuniversitar)                                    | Evaluare practică | 20% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Elaborarea unui portofoliu care să cuprindă 12 proiecte de lecție cu conținuturi diferite pentru ciclul primar/gimnazial | Evaluare curentă  | 10% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                          |                   |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea , înțelegerea și executarea corectă a elementelor de baza din atletism, cunoașterea metodicii predării atletismului din învățământul primar și gimnazial.</li> <li>Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic/portofoliu cât și la examenul scris. Nota finala este obținută din proba scrisă 70% , proba practică 20% și portofoliu 10%.</li> </ul> |                                                                                                                          |                   |     |

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

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA  
Titular de curs

Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA  
Titular de lucrări practice

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                                     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                                               |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                                                 |
| 1.3 Departamentul                             | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ                                             |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                                            |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | LICENȚĂ                                                                             |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                         |               |   |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | NECHITA FLORENTINA                      |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | NECHITA FLORENTINA                      |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                      | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |
|                                                            |                                         |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 10  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 7   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 | 2   |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 | 2   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 33 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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                                | • Sala 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 | <p>C.1. Proiectarea activităților instructiv –educative specifice domeniului educației fizice și sportive;<br/> R.Î.1.3 Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi speciale;<br/> R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile.</p> <p>C.2 Managementul activităților curriculare și extracuriculare în domeniul educației fizice și sportive;<br/> R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p> <p>C.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive;<br/> R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale<br/> R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate</p> <p>CT2. Dezvoltarea și managementul carierei<br/> R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea căilor de dirijare și realizare a capacității de conducere și organizare a colectivelor în situații pedagogice concrete.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Selectarea și introducerea conținuturilor domeniul DFG, în scopul formării bazelor generale ale mișcării corporale;</li> <li>Perfecționarea cunoștințelor și capacităților necesare predării exercițiilor specifice gimnasticii.</li> <li>Formularea obiectivelor de instruire și perfecționare a calităților și deprinderilor motrice specifice exercițiilor acrobatice și săriturilor.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                   | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| 1.Locul și rolul gimnasticii în școală (prevederile programelor școlare pentru ciclul primar, gimnazial și liceal).                                                                                                                        | Prelegere power point+ dezbateri | 2 ore        |            |
| 2.Particularitățile procesului de învățare al gimnasticii în școală.                                                                                                                                                                       |                                  | 2 ore        |            |
| 2.1.Tehnica și metodică învățării exercițiilor acrobatice libere.                                                                                                                                                                          |                                  | 6 ore        |            |
| 2.2.Tehnica și metodică învățării săriturilor cu sprijin.<br>2.3.Asigurarea și ajutorul în gimnastică. Cauzele producerii accidentelor și prevenirii lor.<br>2.4. Aparat, materiale și instalații ajutoare folosite în gimnastica școlară. |                                  | 6 ore        |            |
| 3.Forma de organizare și practicare a gimnasticii în școală (forma cu caracter didactic – lecția de educație fizică și forma cu caracter extradidactic – momentul de educație fizică, recreația organizată, gimnastica de înviorare etc.). |                                  | 6 ore        |            |
| 4. Conceperea planului de lecție cu specific pe teme din gimnastică                                                                                                                                                                        |                                  | 6 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                                                                                                                                  |                                  |              |            |
| 1. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria,                                                                                                                       |                                  |              |            |

ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018;

2. NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;

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. NUT, R., PASCAN, I., NEGRU, N. Metodica predării gimnasticii în școală, ISBN: 978-973-133-245-1, 2008
4. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;
5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol I și II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                     | Metode de predare-învățare  | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|------------|
| 1.EXERCIIII ACROBATICE – Perfecționarea legărilor și combinațiilor de elemente acrobatice însușite.                                                 | Metoda fragmentat-imitativă | 4 ore        |            |
| 2. SĂRITURI CU SPRIJIN – grupa III - tehnica și metodologia săriturii prin răsturnare prin stând pe mâini /îndreptare de pe cap – la alegere (F/B). |                             | 4 ore        |            |
| 3. Predarea gimnasticii în școală ( eșalonarea metodicii de predare pe cicluri de lecții/15-20min/veriga 2, 3 si 4 a lecției de EFS).               | Demonstrația<br>Exersarea   | 6 ore        |            |

Bibliografie obligatorie:

1. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018;
2. NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;

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. NUT, R., PASCAN, I., NEGRU, N. Metodica predării gimnasticii în școală, ISBN: 978-973-133-245-1, 2008
4. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;
5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol I și II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961

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 cu delimitări conceptuale privind metoda predării gimnasticii în școală          | 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%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Activități cu dominantă practico-metodică:<br>- deprindere necesară alcătuirii și predării lecțiilor de gimnastică în școală/veriga 2,3 sau 4        | Evaluare practică       | 15%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea căilor de dezvoltare fizică și psihică în concordanță cu scopurile generale umane-sociale și cu obiectivele particulare ale gimnasticii de bază.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris.</li> </ul> |                                                                                                                                                      |                         |                              |

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

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Titular de curs

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Titular de lucrări practice

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                      |               |    |                       |   |                         |                              |     |  |
|------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | SCRIERE ACADEMICĂ    |               |    |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Bogdan Marian Oancea |               |    |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Bogdan Marian Oancea |               |    |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                    | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DAU |  |
|                                                            |                      |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI  |  |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1      |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14     |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | 47 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 10     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 10     |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 | 3      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 47 |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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                                | • sistem proiecție video și audio |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • sistem proiecție video și audio |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.7. Studentul / Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p>                                                                                                                                                                                 |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora.</p> <p>RR.Î. 1.5. Studentul / Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor/sportivilor, precum și pe cele ale părinților.</p> |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>familiarizarea studenților cu principalele tipuri de texte științifice din domeniul științei sportului și educației fizice, cu accent asupra unor dimensiuni aplicative privind scrierea unor proiecte, referate sau cercetări în domeniu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea principalelor tipuri de texte științifice și componentelor lor</li> <li>înțelegerea procesului de scriere a unui text științific din domeniul științei sportului și educației fizice</li> <li>asimilarea unor tehnici și metode de lucru individual și în grup pentru scrierea de proiecte de cercetare și alte tipuri de texte științifice</li> <li>asimilarea cunoștințelor de bază în vederea redactării unor documente necesare cerințelor societății actuale (CV, scrisoare electronică, scrisoare de intenție, cerere, autocaracterizare etc)</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                  | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| 1. Tipuri de texte și prezentări științifice/academice.                                                                                                                                                   | prelegere         | 2            |            |
| 2. Texte administrative. Scrisoarea de intenție/motivație, cv-ul, redactarea de e-mailuri, cereri, scrisori de recomandare. Posterul științific și prezentarea științifică orală – abilități de redactare | prelegere         | 4            |            |
| 3.Reguli de citare în text. Plagiatul. Similitudinea.                                                                                                                                                     | prelegere         | 2            |            |
| 4. Anatomia articolului științific – tipuri de studii și articole și componentele lor: studii calitative, recenzii de                                                                                     | prelegere         | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| literatură, recenzie cantitativă.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |              |            |
| 5. Criterii privind redactarea unui articol științific / proiect de cercetare – aspecte conceptuale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | prelegere                  | 4            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Gerald Graff, Cathy Birkenstein (2015), Manual pentru scriere academică: Eu spun/eu spun., Editura Paralela 45, București.<br>2. Ghid de scriere academică pentru studenți (2016), Societatea academică din România, București<br>3. Șercan Emilia, Deontologie academică (2017), Universitatea din București, București<br>Bibliografie facultativă:<br>1. American Psychological Association (2009), Publication Manual (6th ed.). Washington, DC: |                            |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de predare-învățare | Număr de ore | Observații |
| 1. Tipuri de texte și prezentări științifice/academice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dezbateri                  | 2            |            |
| 2. Texte administrative. Scrisoarea de intenție/motivație, cv-ul, redactarea de e-mailuri, cereri, scrisori de recomandare. Posterul științific și prezentarea științifică orală – abilități de redactare                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dezbateri                  | 4            |            |
| 3. Reguli de citare în text. Plagiatul. Similitudinea.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dezbateri                  | 2            |            |
| 4. Anatomia articolului științific – tipuri de studii și articole și componentele lor: studii calitative, recenzie de literatură, recenzie cantitativă.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dezbateri                  | 2            |            |
| 5. Criterii privind redactarea unui articol științific / proiect de cercetare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dezbateri                  | 4            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Gerald Graff, Cathy Birkenstein (2015), Manual pentru scriere academică: Eu spun/eu spun., Editura Paralela 45, București.<br>2. Ghid de scriere academică pentru studenți (2016), Societatea academică din România, București<br>3. Șercan Emilia, Deontologie academică (2017), Universitatea din București, București<br>Bibliografie facultativă:<br>1. American Psychological Association (2009), Publication Manual (6th ed.). Washington, DC: |                            |              |            |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                  | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                       | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                          | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului                                                                                             | Examinare orală         | 100%                         |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect   |                                                                                                                                                                 |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizarea unor documente necesare solicitărilor societății actuale: CV, cerere, mail,, scrisoare de intenție</li> </ul> |                         |                              |

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<br>Decan                     | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament                |
| Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Titular de curs | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIEI FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                           |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Ștefan Alecu                              |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Ștefan Alecu                              |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                         | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DD |
|                                                            |                                           |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 31     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 10     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 4      |
| Alte activități                                                                                |     |                    |    |                                 | 2      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Parcursarea disciplinei Bazele generale ale atletismului.</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>                                                         |

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

|                                                              |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs UnitBv</li> </ul>                               |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Echipament sportiv adecvat;</li> <li>Sala Scol 1.</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedeelelor și probelor atletice unui colectiv de elevi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive cu specific din atletism și extra-școlare;</li> <li>Aprofundarea cunoștințelor pentru formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei școlare în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică cu teme din atletism;</li> <li>Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală;</li> <li>Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice;</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției;</li> <li>• Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor.</li> <li>• Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților.</li> <li>• Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare                                                                                   | Număr de ore | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Noțiuni de bază în teoria și practica instruirii în atletism.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Prelegere</li><li>PowerPoint;</li><li>• Dezbateri</li></ul> | 2            |            |
| 2. Planificarea și evaluarea în lecțiile de atletism.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     | 2            |            |
| 3. Predarea în lecțiile de atletism.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     | 2            |            |
| 4. Profesorul în lecția de atletism.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     | 2            |            |
| 5. Teoria și practica predării alergării de viteză.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                     | 2            |            |
| 6. Teoria și practica predării alergării de garduri.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     | 2            |            |
| 7. Teoria și practica predării alergării de ștafetă.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     | 2            |            |
| 8. Teoria și practica predării alergării de semifond.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     | 2            |            |
| 9. Teoria și practica predării săriturii în lungime.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     | 2            |            |
| 10. Teoria și practica predării triplusaltului;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     | 2            |            |
| 11. Teoria și practica predării săriturii în înălțime cu pășire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                     | 2            |            |
| 12. Teoria și practica predării săriturii în înălțime cu răst. dorsală.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     | 2            |            |
| 13. Teoria și practica predării aruncării mingii de oină.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     | 2            |            |
| 14. Teoria și practica predării aruncării greutății.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     | 2            |            |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |              |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>— Alecu, S., Bazele generale ale atletismului, teoria și practica instruirii în atletism, metodica predării atletismului în școală în sistemul universitar, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2023.</li><li>— Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016.</li><li>— Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022.</li><li>— Man, M.C., Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016.</li><li>— Neder, F., Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020.</li><li>— Ursanu, G., Metodica predării atletismului în școală , Iași, 2017.</li><li>— F.R.A, Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020</li><li>— MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014.</li><li>— MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017</li></ul> |                                                                                                     |              |            |
| Bibliografie facultativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |              |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>— Bondoc I. D, Nechita F., -Proiectarea didactică a lecției de atletism. Ed. Universității Transilvania di Brașov, 2003.</li><li>— Mihăilescu L., Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006.</li><li>— Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.</li><li>— Neamțu, M., Scurt, C., Metodica învățării tehnicii probelor din atletism. Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2010.</li><li>— MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013.</li><li>— MECI, Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare-învățare                                                                          | Număr de ore | Observații |
| 1. Formații de lucru utilizate în lecția cu teme din atletism.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicația</li></ul>                                        | 2            |            |
| 2. Aplicarea noțiunilor de arbitraj în probele atletice școlare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrația</li></ul>                                      | 2            |            |
| 3. Utilizarea mijloacelor de măsurare în evaluarea probelor atletice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Observația</li></ul>                                        | 2            |            |
| 4. Plasamentul profesorului în cadrul lecției cu teme din atletism.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Studiu de caz</li></ul>                                     | 2            |            |

|                                                                      |             |   |  |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|---|--|
| 5. Metodica învățării alergării de viteză 50 m. cu start de sus/jos. | • Exersarea | 2 |  |
| 6. Metodica învățării alergării de garduri.                          |             | 2 |  |
| 7. Metodica învățării alergării de ștafetă.                          |             | 2 |  |
| 8. Metodica învățării alergării de rezistență 600 – 1000 m.          |             | 2 |  |
| 9. Metodica învățării săriturii în lungime cu 1 ½ pași în zbor.      |             | 2 |  |
| 10. Metodica învățării triplusaltului.                               |             | 2 |  |
| 11. Metodica învățării săriturii în înălțime prin pășire             |             | 2 |  |
| 12. Metodica învățării săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală.  |             | 2 |  |
| 13. Metodica învățării aruncării greutății cu săltare.               |             | 2 |  |
| 14. Metodica învățării aruncării mingii de oină cu elan.             |             | 2 |  |

#### Bibliografie obligatorie

- Alecu, S., Bazele generale ale atletismului, teoria și practica instruirii în atletism, metodica predării atletismului în școală în sistemul universitar, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2023.
- Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016.
- Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022.
- Man, M.C., Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016.
- Neder, F., Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020.
- Ursanu, G., Metodica predării atletismului în școală, Iași, 2017.
- F.R.A, Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020
- MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014.
- MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017

#### Bibliografie facultativă

- Bondoc I. D, Nechita F., -Proiectarea didactică a lecției de atletism. Ed. Universității Transilvania di Brașov, 2003.
- Mihăilescu L., Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006.
- Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.
- Neamțu, M., Scurt, C., Metodica învățării tehnicii probelor din atletism. Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2010.
- MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013.
- MECI, Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009.

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                              | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs         | Nivelul de însușire a cunoștințelor (Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului însușirii metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor din atletism). | Examen oral             | 70%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                   | Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor atletice.<br>Sustținerea unei unități de învățare cu grupa de studenți, la recomandarea cadrului didactic. | Verificare practico-metodică | 30% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nivelul de cunoștințe teoretice necesar pentru promovare – minim nota 5 (cinci);</li> <li>Sustținerea unei secvențe de lecție cu temă din atletism, cu grupa de studenți – minim nota 5 (cinci);</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |     |

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,<br>Decan            | Conf.dr.Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament        |
| Lect.dr. Ștefan ALECU<br>Titular de curs | Lect.dr. Ștefan ALECU<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV                                 |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                             |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Florentina NECHITA                          |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Ermil POPESCU                               |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                           | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DD |  |
|                                                            |                                             |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 33     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 10     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 2      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                             |
|-------------------|---------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Parcursarea disciplinei Gimnastica de baza. |
| 4.2 de competențe | <input type="checkbox"/>                    |

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

|                                                              |                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <input type="checkbox"/> Sala de curs, UTBV                       |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <input type="checkbox"/> Sala de gimnastică, Colina Universității |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice.</p> <p>R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 3.8. Studentul / Absolventul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor sportive.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul cariere</p> <p>R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <input type="checkbox"/> Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <input type="checkbox"/> Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia, conținutul gimnasticii de bază.<br><input type="checkbox"/> Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe teoretice și practice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii acrobatice și artistice necesare formării specialistului în gimnastică;<br><input type="checkbox"/> 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, prezentare power point, dezbateri | 4 ore        |            |
| 2. Metodologia instruirii, concepte, tipologii, prezentare generală, factori și condiții de optimizare.                                                                                                                                                 |                                              | 4 ore        |            |
| 3.Însușirea principalelor repere teoretice și metodologice pe care le implică abordarea exercițiilor acrobatice (exerciții acrobatice – caracteristici și clasificare) și exercițiilor la aparate.                                                      |                                              | 10 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 |                                              | 10 ore       |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| concurs – modelarea antrenamentelor. Pregătirea teoretică și tactică).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                              |              |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;<br>2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;<br>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:<br>1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957;<br>2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996;<br>3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;<br>4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003;<br>5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.<br>6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;<br>7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961<br>8. VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997; |                                                              |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare- învățare                                  | Număr de ore | Observații |
| 1.EXERCIIILE 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<br><br>Demonstrația<br>Exersarea | 6 ore        |            |
| 2.EXERCIIILE APLICATIVE –tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul,târârea, cățărarea și escaladarea. tehnica și metodologia elaborării parcursurilor aplicative.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                              | 6 ore        |            |
| 3.EXERCIIILE ACROBATICE – tehnica și metoda învățării stândului pe Mâini, pod (F), rostogolirii înapoi prin stând pe mâini (B)., roții laterale, a roții întoarse și a îndreptării de pe cap (B) (perfecționarea elementelor acrobatice sem 1. Legări și combinații de elemente acrobatice însușite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              | 8 ore        |            |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              | 8 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;<br>2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;<br>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:<br>1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957;<br>2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996;<br>3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;<br>4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003;<br>5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.<br>6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;<br>7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                         |                              |
| <input type="checkbox"/> Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.<br><input type="checkbox"/> Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris. |                                                                                                                                                      |                         |                              |

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,<br>Decan                   | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Conf. dr. Florentina NECHITA,<br>Titular de curs | Drd. Ernil POPESCU,<br>Titular de laborator                |

Notă:

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                             |               |   |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SCHI ALPIN |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | PELIN BOGDAN-IULIAN                         |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | PELIN BOGDAN-IULIAN                         |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                           | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DD |
|                                                            |                                             |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 30     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 26     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 8      |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 1      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | •                                                                                              |
| 4.2 de competențe | • Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice pentru schi alpin |

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

|                                                              |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sală de curs                                                                                                     |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Echipament sportiv specific<br>Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi alpin din Poiana Brașov |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea și implementarea unor sisteme operaționale specifice disciplinei schi alpin</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicare unor concepte teoretice cu privire la metodica învățării schiului alpin.</li> <li>Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice schiului alpin, urmate de o evaluare a achizițiilor tehnico-tactice. Dobândirea unei terminologii specifice</li> <li>Formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea discipline schi alpin, în învățământ și, nu numai.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                        | Metode de predare                                          | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| C1. Istoricul schiului                                                          |                                                            | 2            |            |
| C2. Bazele generale ale metodicii învățării schiului <b>Aspecte care țin de</b> | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---|--|
| particularitățile disciplinei Aspecte practico-metodice privind coordonarea grupei de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |   |  |
| C3. Factorii care favorizează învățarea schiului<br>Descrierea echipamentului specific Schiuri, clăpări, bețe și accesorii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C4. SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări.<br>Definiții Tehnica schiului, elementul și procedeul tehnic, mecanismul de bază.<br>Modalitatea de transport a schiurilor,<br>Acomodarea cu echipamentul Căderea și ridicarea din cădere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C5. Procedeuri tehnice mersuri, întoarceri, urcări Mecanism de execuție, Greșeli, Indicații metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C6. <b>Procedeele de frânare cu schiurile neparalele f. În plug, în jumătate plug, plug alunecat</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C7. Poziții pe schiuri coborâre directă. coborâre oblică. Procedeuri tehnice. Mecanism de realizare, greșeli și indicații metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C8. tehnica ocolirilor. Ocolire prin frânare în plug                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C9. trecerea peste denivelări. trecerea rupturilor de pantă, racorduri de pantă, amortizare și escamotare mecanism tehnic, greșeli indicații metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C10. Derapajele laterale - derapajele oblice mecanism tehnic, greșeli, indicații metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C11. Cristianii. Cristiania spre vale cu deschidere simultană Mecanism tehnic, Greșeli Indicații metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C12. Călea indirectă de abordare a metodicii schiului alpin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C13. Probele schiului alpin 1. Slalom 2. Slalom Uriaș                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| C14. Probele schiului alpin 3. Coborâre, 5. Super G, Combinata alpină                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere, prezentare power-point, conversație, dezbateri. | 2 |  |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică și metodică, Editura Universitaria Craiova</li> <li>♣ Grigoraș, P., &amp; colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.</li> </ul> <b>Bibliografie facultativă</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J., (2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5</li> <li>♣ Pelin, F. (2008) – Tehnica și metodică disciplinelor montane, A.N.E.F.S., București.</li> <li>♣ Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), Tehnica și metodică predării schiului alpin, Editura Printech București</li> <li>♣ Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.</li> <li>♣ Cârstocea, V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Schi Teorie și Metodică, Editura Printech București</li> <li>♣ Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), <i>Monitorul pentru sportul de alunecare pe zăpadă</i>, Ed. Palestra, Giurgiu</li> <li>♣ D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le tecniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Editura Giovanni de Vecchi, Milano</li> </ul> |                                                            |   |  |

| <p>♣ Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București</p> <p>♣ Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk">https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk">https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IDf6z6465nw">https://www.youtube.com/watch?v=IDf6z6465nw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk">https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk</a></p> |                                     |              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metode de predare-învățare          | Număr de ore | Observații |
| Încălzirea organismului pentru efort<br>Exerciții - Acomodarea cu clăpării și schiurile; Parcurhuri aplicative pe zonă plată<br>Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe<br>Căderile și ridicarea din cădere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Procedeele tehnice Mersuri – Urcări - Întoarceri<br>Învățarea /consolidarea mecanismelor de execuție pentru fiecare procedeu tehnic<br>Exerciții/Ștafete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Încălzirea organismului pentru efort<br>Parcurhuri aplicative pe zonă plată Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Tehnica frânărilor cu schiurile neparalele<br>Învățarea/Consolidarea mecanismului de execuție: Frânare în plug; Frânare prin deschiderea schiului de deal și de vale ; Plug alunecat Structuri de exerciții                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Pozițiile pe schiuri. Coborâre directă<br>Coborâre oblică<br>Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Tehnica ocolirilor. Ocolire în plug printre jaloane și pe urmă largă.<br>Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Procedee de trecere a denivelărilor de teren<br>Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție<br>Trecerea rupturilor de pantă Trecerea prin amortizare a racordurilor de pantă. Trecerea prin escamotare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Derapajele. Derapajul lateral. Derapajul oblic<br>Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție<br>La consolidare Se schimbă ritmul, timpul execuțiilor, cât și gradul de dificultate al părților                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Consolidare Parcurgerea unor trasee printre jaloane, pentru îmbunătățirea tehnicii de execuție în următoarele procedee tehnice: cristiania cu rotație și deschidere simultană.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Procedeu tehnic Întoarceri <i>Javelin</i> pe urmă largă Cordonare, control și echilibru dinamic, pe schiul exterior.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |
| Consolidare Exerciții la jaloane scurte/fanioane, pe culoare de diferite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Explicatie , exersare, demonstrație | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| lungimi și lățimi, pentru control, precizie, ritm, tempou, atac la fanion, coordonare, echilibru, etc.<br>Jocuri și ștafete pentru creșterea capacității de echilibru, coordonare, și un control mai bun al schiurilor.                                                                                                                      |                                     |   |  |
| Abordarea la liber a diferitelor segmente de pârtie, pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnice însușite. Se lucrează cu schimbări de tempou și ritm, controlul schiurilor (a canturilor), controlul vitezei în alunecare, treceri peste denivelări, amortizări, escamotări. Se lucrează pe tipuri de zăpadă bătută și proaspătă. | Explicatie , exersare, demonstrație | 2 |  |
| Pregătire în porți de slalom Jaloane scurte Consolidare. Se lucrează pentru coordonare între trenul superior și inferior, controlul canturilor în abordarea virajelor, atacul la fanion, păstrarea trasei optime, etc. Se lucrează pe culoare de pârtii cu grade diferite de înclinație.                                                     | Explicatie , exersare, demonstrație | 2 |  |
| Pregătire în porți de slalom<br>Lucru pe urmă largă, alunecarea cu schiurile paralele. Alunecare cu accent pe controlul schiurilor la viteze mici, dar și mai mari, posibilitatea de redresare a corpului în timpul alunecării, modificări ale posturii corpului în funcție de zăpadă, obstacole, etc.                                       | Explicatie , exersare, demonstrație | 2 |  |

#### Bibliografie obligatorie

- ♣ Cătănescu, A. (2013), *Schi alpin Tehnică și metodică*, Editura Universitaria Craiova
- ♣ 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.

#### Bibliografie facultativă

- ♣ Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J., (2014), *Exercise economy in skiing and running*, *Frontiers in Psysiology*, 5:5
- ♣ Pelin, F. (2008) – *Tehnica și metodică disciplinelor montane*, A.N.E.F.S., București.
- ♣ Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), *Tehnica și metodică predării schiului alpin*, Editura Printech București
- ♣ Warren, S., (2006), *Go ski*, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.
- ♣ Cârstocea, V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), *Schi Teorie și Metodică*, Editura Printech București
- ♣ Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), *Monitorul pentru sportul de alunecare pe zăpadă*, Ed. Palestra, Giurgiu
- ♣ D'Alessio, F., Serafin R., (1991), *Corso di Sci, Le tecniche piu attuali didiscesa e fuoripista*, Editura Giovanni de Vecchi, Milano
- ♣ Matei, I., (1988), *Schi alpin modern*, Editura Sport-Turism, București
- ♣ Warren, S., (2006), *Go ski*, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.

<https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk>

<https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk>

<https://www.youtube.com/watch?v=IDf6z6465nw>

<https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk>

#### 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. Clasificări, definiții, mecanisme de execuție, greșeli, indicații metodice, pentru procedeele tehnice specifice, predate, etc. Însușirea terminologiei specifice disciplinei schi alpin. 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                                                                                                                                                                                       | Studentii trebuie să parcurgă obligatoriu, un traseu de Slalom (2 manșe). Se primesc 2 note: la traseu și aplicații practice pe pârtie.                                                                                                                                                                                                                                                        | Evaluare practică       | 50%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                              |
| Însușirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii și metodicii de bază, specifice schiului alpin.<br>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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

|                                          |                                                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Decan<br>Conf.dr. Ioan TURCU             | Director de departament<br>Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA       |
| Titular de curs<br>Lect.dr. Bogdan PELIN | Titular de seminar/ laborator/ proiect<br>Lect.dr. Bogdan PELIN |

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                                |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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                                         | II                                          | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |
|                                                            |                                             |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 2   |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | -   |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | -   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 44  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

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

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

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

|                                                              |                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Retroproiector</li> </ul> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Retroproiector</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Obiectivul general</i> al disciplinei este reprezentat de însușirea/dobândirea de capacități și competențe pentru operarea cu terminologia și noțiunile specifice procesului instructiv educativ de antrenament sportiv la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.</li> </ul>                                                  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale și de a utiliza parametrii efortului fizic atât în</li> </ul> |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|--|
| sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |   |  |
| Reguli ale aplicării evaluării în antrenamentul sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dezbateri | 4 |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <p>1. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.</p> <p>2. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <p>1. Atanasiu C., - Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București, 1988.</p> <p>2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brașov, 2005.</p> <p>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.</p> <p>4. Han iu, I., Studiul mișcării. Ed. Universității din Oradea, 2003.</p> <p>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.</p> <p>6. Prescorni A., Tohănean D., - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2008.</p> <p>7. Radu I., T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.</p> <p>8. Rădu C., - Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.</p> <p>19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârștelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.</p> <p>10. Serban M. – Aprecieria calităților în sport, Eșeu psihopedagogic, Ed. Sport Turism, București, 1987.</p> <p>11. Teodorescu L. - Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.</p> <p>12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.</p> <p>13. Todea S., F., - Metodică educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.</p> |           |   |  |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                              | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare                                                | 10.3 Pondere din nota finală  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                      | Activitate interactivă.   | Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)      | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                               | Activitate interactivă.   | Susținerea unui plan de antrenament din sportul preferat/specializare. | Condiție de intrare în examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                             |                           |                                                                        |                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor specifice procesului didactic de antrenament sportiv, ca parte integrantă activităților socio-umane.</li> </ul> |                           |                                                                        |                               |

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<br>Decan | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|

|                                                |                                                                       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu<br>Titular de curs | Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV                                 |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                 |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | BAZELE GENERALE ALE BASCHETULUI |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Chicomban Carmen Mihaela        |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Chicomban Carmen Mihaela        |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                              | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DF |  |
|                                                            |                                 |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 30     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 15     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |        |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 4      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |        |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Instrumente curriculare ( cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să cunoască și să aplice elementele și procedeele tehnice specifice baschetului</li> <li>Capacitatea de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice baschetului</li> <li>Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.</li> </ul>                                                               |

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

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

|                                                              |                                  |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Sala Scol1, Colina Universității |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice jocului de baschet, din programele specifice activităților de pregătire a sportivilor de performanță, conform categoriilor de vârstă.</li> </ul>              |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de sport și performanță motrică.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare                                 | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Noțiuni teoretice privind istoria și evoluția jocului și părțile constitutive principale ale baschetului. Sistemul categorial și terminologic al baschetului.                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere, prezentari media, analiză și dezbateri | 2            |            |
| 2. Aspectele teoretice ale tehnicii și tactici jocului de baschet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   | 2            |            |
| 3. Concepte de instruire și de joc. Principalele școli de baschet. Metodica predării jocului de baschet în sportul de performanță. Concepte de instruire și de joc ale echipelor școlare.                                                                                                                                                                                                              |                                                   | 2            |            |
| 4. Caracteristicile efortului în jocul de baschet . Contribuția jocului de baschet la dezvoltarea calităților motrice specifice.                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   | 2            |            |
| 5. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 2            |            |
| 6. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet (fără minge)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   | 2            |            |
| 7. Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   | 2            |            |
| 8. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   | 2            |            |
| 9. Liniile metodice principale în predarea elementelor de bază ale jocului de baschet în școală: elementele și procedeele tehnice cu și fără minge.<br>- Liniile metodice principale în predarea acțiunilor tactice individuale în atac și apărare, ale combinațiilor tactice elementare ofensive și defensive<br>.- Liniile metodice principale în predarea tacticii colective ofensive și defensive. |                                                   |              |            |
| 10. Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet, metode de evaluare ale acestora.                                                                                                                                                                                                                                                                | Prelegere, prezentari media, analiză și dezbateri | 4            |            |
| 11. Arbitrajul în jocul de baschet.<br>Principalele reguli de arbitraj în jocul de baschet                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   | 2            |            |
| 12. Organizarea competițiilor de baschet în școală în cadrul ansamblurilor sportive /calendarul competițional școlar                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   | 2            |            |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |              |            |
| 1. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021.                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |              |            |
| 2. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |              |            |

3. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley
4. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010
5. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. Explicație, demonstrație

#### Bibliografie facultativa

1. Ciorbă C., Chicomban M. C. – Algoritmizarea în pregătirea tehnică, Ed.Valinex, Chișinău, 2012
2. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009.
3. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008.
4. Moldovan, E.,-Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2007.
5. Predescu T., Moanta A. - Baschet metodică – Ed. Alpha Bucuresti , 2005.
6. Predescu T., Moanta A. Baschet Curs de baza Ed. ANEFS , București, 2001.
7. Predescu T., Moanta A. - Baschet în școală, Ed. Semne, București, 2001.

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                      | Metode de predare-<br>învățare           | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Prezentarea cerințelor și probelor de control;<br>Verificarea nivelului de pregătire al studenților<br>și organizarea colectivului; Regulament:<br>despre teren, dimensiuni, instalații, minge,<br>durata de joc. | Explicație,<br>demonstrație,<br>exersare | 2            |            |
| 2. Elemente de mișcare în teren: poziția<br>fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul –<br>inițiere;                                                                                                               |                                          | 2            |            |
| 3. inerea, prinderea și pasarea mingii cu două<br>mâini de la piept, de pe loc și urmate de<br>deplasare;                                                                                                            |                                          | 2            |            |
| 4. Consolidarea execuțiilor tehnice specifice<br>jocului fără minge prin fixarea elementelor tehnice<br>însușite în structuri de exerciții și complexe, pe<br>jumătate și pe tot terenul .                           |                                          | 2            |            |
| 5. Pasele de pe loc și din deplasare – inițiere;                                                                                                                                                                     |                                          | 2            |            |
| 6. Conducerea mingii - (driblingul) – inițiere;                                                                                                                                                                      |                                          | 2            |            |
| 7. Aruncarea la coș de pe loc;                                                                                                                                                                                       |                                          | 2            |            |
| 8. Aruncarea la coș din deplasare<br>(precedată de dribling), inițiere;<br>Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de<br>pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3                                            |                                          | 4            |            |
| 9. Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și<br>deplasarea apărătorului – inițiere: Marcajul și<br>demarcajul – inițiere;                                                                                    |                                          | 2            |            |
| 10. Aruncarea la coș din dribling – consolidare;<br>Joc școală: 5x5;                                                                                                                                                 |                                          | 2            |            |
| 11. Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două m<br>pământul și de deasupra capului și pasă cu o m                                                                                                                |                                          | 2            |            |

|                                                                      |  |   |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| la umăr și din lateral – inițiere;                                   |  |   |  |
| 12. Aruncarea la coș din alergare - consolidare;<br>Joc școală: 5x5; |  | 2 |  |
| 13. Evaluarea practico-metodică                                      |  | 2 |  |

#### Bibliografie obligatorie

6. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021.
7. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,
8. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley
9. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010
10. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. Explicație, demonstrație

#### Bibliografie facultativa

8. Ciorbă C., Chicomban M. C. – Algoritmizarea în pregătirea tehnică, Ed.Valinex, Chișinău, 2012
9. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009.
10. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008.
11. Moldovan, E.,-Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2007.
12. Predescu T.,Moanta A. - Baschet metodica – Ed. Alpha Bucuresti , 2005.
13. Predescu T., Moanta A. Baschet Curs de baza Ed. ANEFS , București, 2001.
14. Predescu T.,Moanta A. - Baschet în școală, Ed. Semne, București, 2001.

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

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

### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                               | 10.2 Metode de evaluare                                                                                            | 10.3 Pondere din nota finală |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                         | Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului predării jocului de baschet în școală. | Evaluare scrisă                                                                                                    | 50% (minim nota 5)           |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                  | Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice baschetului                                                    | Parcurgerea unui traseu aplicativ și demonstrarea tehnicii elementelor și procedeele specifice jocului de baschet. | 50% (minim nota 5)           |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |                                                                                                                    |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul va dobândi capacitățile de bază în ceea ce privește tehnica jocului de baschet. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris.</li> </ul> |                                                                                                                         |                                                                                                                    |                              |

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,<br>Decan                        | Conf. dr.Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament                    |
| Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela<br>Titular de curs | Conf. dr.Chicomban Carmen Mihaela<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV                                 |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                               |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Sorin DRUGĂU                  |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Sorin DRUGĂU                  |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                            | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DF |
|                                                            |                               |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 30     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 15     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | -      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 2      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                                      |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sală de curs UniTBv                |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sala de sport, mingi, echipamente. |

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

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

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

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

|  |                         |
|--|-------------------------|
|  | antrenamentului sportiv |
|--|-------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                      | Metode de predare                                   | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Descrierea și istoria jocului de volei                     | Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea | 2 ore        |            |
| 2. Conținutul jocului de volei                                |                                                     | 2 ore        |            |
| 3. Tehnica jocului de volei – generalități                    |                                                     | 2 ore        |            |
| 4. Elemente și procedee tehnice în jocul de volei             |                                                     | 2 ore        |            |
| 5. Tactica jocului de volei - generalități                    |                                                     | 2 ore        |            |
| 6. Elementele tactice de atac și apărare în jocul de volei    |                                                     | 2 ore        |            |
| 7. Principiile tacticii folosite în jocul de volei            |                                                     | 2 ore        |            |
| 8. Sisteme de joc                                             |                                                     | 2 ore        |            |
| 9. Tactica colectivă folosită în atac în jocul de volei       |                                                     | 2 ore        |            |
| 10. Tactica colectivă folosită în apărare în jocul de volei   |                                                     | 2 ore        |            |
| 11. Tactica individuală folosită în atac în jocul de volei    |                                                     | 2 ore        |            |
| 12. Tactica individuală folosită în apărare în jocul de volei |                                                     | 2 ore        |            |
| 13. Teste specifice pentru evaluarea în jocul de volei        |                                                     | 2 ore        |            |
| 14. Diversitate în volei : Beachvolley, minivolei ( 4x4 )     |                                                     | 2 ore        |            |

### Bibliografie obligatorie:

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

### Bibliografie facultative:

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

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                               | Metode de predare-învățare                                                | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Deplasarea în teren. Acomodarea cu mingea de volei         | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră | 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 și 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. Exerciții pentru evaluarea dezvoltării fizice             |                                                                           | 2 ore        |            |
| 13. Joc cu teme care stimulează un anumit procedeu tehnic     |                                                                           | 2 ore        |            |
| 14. Volei 2x 2; 4x4                                           |                                                                           | 2 ore        |            |

### Bibliografie obligatorie:

1. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
3. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016

4. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014

5. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014

6. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015

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**

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                            | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                     | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                           | 10.3 Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                    | Explicarea / precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice specifice disciplinei, cu o terminologie adecvată | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi                                                                                               | 70%                          |
| 10.5 Laborator                                                                                                                                                                                                                                               | Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal                           | Verificare practică (VP).<br>Evaluarea executării corecte a procedeelor tehnice și folosirea corectă a acestora în jocul de volei | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                                                   |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul> |                                                                                                               |                                                                                                                                   |                              |

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,<br>Decan               | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament          |
| Lector dr. Sorin DRUGĂU,<br>Titular de curs | Lector dr. Sorin DRUGĂU,<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                   |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | BIOMECHANICĂ APLICATĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Teriș Ștefan                                      |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Teriș Ștefan                                      |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                   |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4   | din care: 3.2 curs | 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                                    |     |                    |    |                                 | 18     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 7      |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 20     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

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

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să opereze cu noțiunile specifice biomecanicii și să înțeleagă specificitatea acestora, în funcție de disciplinele și ramurile sportive.</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să înțeleagă particularitățile specifice dintre sporturi din punct de vedere biomecanic.</li> <li>Să aibă capacitatea de a aplica noțiuni specifice biomecanicii în structura antrenamentului sportiv.</li> <li>Să cunoască modalitățile de acționare specifice investigării aspectelor biomecanice în sportul de performanță</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                   | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| Aspecte anatomice în biomecanica sportului | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| Biomecanica articulației umărului          | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| Biomecanica articulației cotului           | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                  |              |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| Biomecanica articulației genunchiului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| Biomecanica articulației gleznei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| Lanțuri musculare – tripla extensie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| Particularități biomecanice în sportul de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teriș Ș., Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Brașov 2022.</li> <li>2. Teriș Ș., „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Brașov 2022.</li> <li>3. Arus E., Biomechanics of human motion – application in the martial arts, second edition, Taylor and Francis Group, 2018</li> <li>4. Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgart, 2018</li> <li>5. Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aydın Tözeren (2000), Human Body Dynamics: Classical Mechanics and Human Movement, Springer;</li> <li>2. Behnke, Roberts (2006), Kinetic Anatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 2, Human Kinetics;</li> <li>3. Behnke, Roberts (2012), Kinetic anatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 3, Human Kinetics;</li> <li>4. Benjamin Loret, Fernando M. F. Simões (2017), Biomechanical Aspects of Soft Tissues;</li> <li>5. Blandine Calais-Germain (2007), Anatomie pour le mouvement, Seattle;</li> <li>6. Nicholas Ratamess (2012), ACSM's foundations of strength training and conditioning;</li> <li>7. Todd R. Hargrove (2014), A Guide to Better Movement, Seattle;</li> <li>8. Youlian Hong, Roger Bartlett (2008), Routledge Handbook of Biomechanics and Human Movement Science, Routledge, New York;</li> </ol> |                                  |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare-învățare       | Număr de ore | Observații |
| Generalități privind biomecanica în sportul de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dezbateri                        | 4            |            |
| Sisteme de acționare specifice biomecanicii articulației umărului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dezbateri                        | 4            |            |
| Sisteme de acționare specifice biomecanicii articulației cotului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dezbateri                        | 4            |            |
| Sisteme de acționare specifice biomecanicii articulației genunchiului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dezbateri                        | 4            |            |
| Sisteme de acționare specifice biomecanicii articulației gleznei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dezbateri                        | 4            |            |
| Sisteme de acționare specifice biomecanicii triplei extensii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dezbateri                        | 4            |            |
| Particularități biomecanice în sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dezbateri                        | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Teriș Ș., Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Brașov 2022.</li> <li>7. Teriș Ș., „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Brașov 2022.</li> <li>8. Arus E., Biomechanics of human motion – application in the martial arts, second edition, Taylor and Francis Group,</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |              |            |

2018

9. Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgart, 2018
10. Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017.

Bibliografie facultativă:

1. Aydın Tözeren (2000), Human Body Dynamics: Classical Mechanics and Human Movement, Springer;
2. Behnke, Roberts (2006), KineticAnatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 2, Human Kinetics;
3. Behnke, Roberts (2012), Kineticanatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 3, Human Kinetics;
4. Benjamin Loret, Fernando M. F. Simões (2017), Biomechanical Aspects of Soft Tissues;
5. Blandine Calais-Germain (2007), Anatomie pour le mouvement, Seattle;
6. Nicholas Ratamess (2012), ACSM's foundations of strength training and conditioning;
7. Todd R.Hargrove (2014), A Guide to Better Movement, Seattle;
8. Youlian Hong , Roger Bartlett (2008), Routledge Handbook of Biomechanics and Human Movement Science, Routledge, New York;

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                      | 10.1 Criterii de evaluare                                 | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                           | 10.3 Pondere din nota finală  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                              | Evaluarea cunostiintelor teoretice                        | Examen scris / oral                                                                                                                                                                                                               | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                       | Evaluarea aptitudinilor si cunostiintelor de specialitate | Prezentarea unui proiect/referat cu temă din cercetarea științifică sportivă (prezentarea unui echipament sau tehnologii noi, realizarea unei metodologii de pregătire cu ajutorul echipamentelor și tehnologiilor moderne, etc.) | Condiție de intrare in examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Cursul prezintă analiza biomecanică în ramurile sportive ca element definitoriu în învățarea, corectarea și realizarea procedeele metodice în scopul maximizării performanței sportive</li></ul> |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                               |

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<br>Decan             | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament        |
| Lect.dr. Ștefan Teriș<br>Titular de curs | Lect.dr. Ștefan Teriș<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                 |               |   |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | LIMBA ENGLEZĂ   |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | ANTONARU CARMEN |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | ANTONARU CARMEN |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II              | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC |
|                                                            |                 |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 5   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                 |     |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic</li> </ul>                                                                                                    |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii</li> <li>Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)</li> </ul> |

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

|                                                              |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>suport multimedia</li> </ul> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>suport multimedia</li> </ul> |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical;</li> <li>• Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză.</li> <li>• Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.</li> </ul> |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue</li> <li>Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale</li> </ul> |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare                                                                                                                                       | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| The English Verb System – practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Activități centrate pe student (învățare prin descoperire), tehnici interactive (lucru în perechi/grup), exerciții                                      | 2 ore        |            |
| Present (simple & continuous, perfect simple & continuous) - practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         | 2 ore        |            |
| Past (simple & continuous, perfect simple & continuous) - practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         | 2 ore        |            |
| Future (simple & continuous, perfect simple & continuous); Future in the past (simple & continuous, perfect simple & continuous) . Other way of expressing the future.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         | 4 ore        |            |
| Modals and the noun - practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         | 2 ore        |            |
| The adjectives - practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |              |            |
| <div><div></div><div>1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016</div><div>2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016</div><div>3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/</a> DOI 10.3390/ijerph18084067</div><div>4. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018</div><div>5. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017</div><div>6. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016</div></div>                                      |                                                                                                                                                         |              |            |
| Bibliografie facultativă:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |              |            |
| <div><div></div><div>1. Bender, A. D., A Dictionary of Food &amp; Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.</div><div>2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.</div><div>3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●</div><div>4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●</div><div>5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams &amp; Wilkins, 2006.</div><div>6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.</div><div>7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.</div><div>8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.</div></div> |                                                                                                                                                         |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de predare-învățare                                                                                                                              | Număr de ore | Observații |
| Evaluation of English language level according to the European standards.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision | 2 ore        |            |
| Exercises in reading, listening,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lucru în grup, lucru individual,                                                                                                                        | 2 ore        |            |

|                                                                                                                    |                                                                                           |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| vocabulary – instruments and equipment.                                                                            | discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                  |       |  |
| Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses. | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații. | 4 ore |  |
| Exercises in reading, listening, vocabulary.                                                                       | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații. | 2 ore |  |
| Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech                        | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații. | 2 ore |  |
| Dialogues and translations                                                                                         | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații. | 2 ore |  |

**Bibliografie obligatorie:**

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

**Bibliografie facultativă:**

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate | 10.1 Criterii de evaluare                               | 10.2 Metode de evaluare                                                             | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs         | Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei | A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the | 60%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 | students.<br><br>Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity |     |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                         | TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit | In-class task assessments: simulations, presentations, discussions                                                                             | 20% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | TC2                                                             |                                                                                                                                                | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                                                                                                                                |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.</li> </ul> |                                                                 |                                                                                                                                                |     |

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

|                                               |                                                            |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan                | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Lector dr. Carmen ANTONARU<br>Titular de curs | Lector dr. Carmen ANTONARU<br>Titular de seminar           |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                 |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | LIMBA ENGLEZĂ   |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | ANTONARU CARMEN |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | ANTONARU CARMEN |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II              | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC |
|                                                            |                 |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 5   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                 |     |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic</li> </ul>                                                                                                    |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii</li> <li>Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)</li> </ul> |

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

|                                                              |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>suport multimedia</li> </ul> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>suport multimedia</li> </ul> |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical;</li> <li>• Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză.</li> <li>• Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.</li> </ul> |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue</li> <li>Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale</li> </ul> |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de predare                                              | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| The Verb. Indicative Mood. Present (simple & continuous, perfect simple & continuous)                                                                                                                                                                           | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |
| The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)                                                                                                                                                                              | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |
| Talking about plans, intentions and decisions                                                                                                                                                                                                                   | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |
| The Verb. Indicative Mood. Future (simple & continuous, perfect simple & continuous). Future-in-the-Past (simple & continuous, perfect simple & continuous). Other ways of expressing the future (Present simple & continuous, be going to, be to, be about to) | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 4 ore        |            |
| The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)                                                                                                                                                                     | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |
| Gerund vs. Infinitive                                                                                                                                                                                                                                           | Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv) | 2 ore        |            |

### Bibliografie obligatorie:

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

### Bibliografie facultativă:

- Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.
- Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.
- Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●
- Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●
- Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.
- Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.

| <p>7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.</p> <p>8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare-învățare                                                                                                                               | Număr de ore | Observații |
| Evaluation of English language level according to the European standards.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision) | 2 ore        |            |
| Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 2 ore        |            |
| Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 4 ore        |            |
| Exercises in reading, listening, vocabulary.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 2 ore        |            |
| Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 2 ore        |            |
| Dialogues and translations                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.                                                                | 2 ore        |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016</li> <li>2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016</li> <li>3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains,</li> <li>4. 2021 <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/</a> DOI 10.3390/ijerph18084067</li> <li>5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for</li> <li>6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018</li> <li>7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017</li> <li>8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs Ib. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului,</li> <li>9. Express Publishing, 2016</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bender, A. D., A Dictionary of Food &amp; Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.</li> <li>2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.</li> <li>3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●</li> <li>4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●</li> <li>5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams &amp; Wilkins, 2006.</li> <li>6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.</li> <li>7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.</li> <li>8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.</li> </ol> |                                                                                                                                                          |              |            |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10.1 Criterii de evaluare                                       | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                            | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                | Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei         | Colocviu<br><br>A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students.<br><br>Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity | 60%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                         | TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit | In-class task assessments: simulations, presentations, discussions                                                                                                                                                                                 | 20%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | TC2                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    | 20%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.</li> </ul> |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                              |

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

|                                               |                                                            |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan                | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Lector dr. Carmen ANTONARU<br>Titular de curs | Lector dr. Carmen ANTONARU<br>Titular de seminar           |

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | LIMBA FRANCEZĂ |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | PETRE ANDREEA  |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | PETRE ANDREEA  |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II             | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC |  |
|                                                            |                |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 5   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                 |     |

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

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

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

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu..</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.</li> <li>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.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|                                                                                                                             |                                  |              |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                                                                                                                    | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
| 1. Substantivul – genul și numărul substantivelor                                                                           | Prelegere power point+ dezbateri | 2 ore        |            |
| 2. . Articolul – hotărât / contractat / nehotărât / partitiv / omisiunea articolului                                        |                                  | 2 ore        |            |
| 3. Adjectivul calificativ – formarea adjectivului / pluralul adjectivului / gradele de comparație / acordul adjectivului    |                                  | 2 ore        |            |
| 4. . Pronumele personal – formele pronumelui / valorile pronumelui / funcțiile pronumelui personal                          |                                  | 2ore         |            |
| 5. Adjectivele si pronumele demonstrative / adjectivele si pronumele posesive–formele / valorile                            |                                  | 2 ore        |            |
| 6. Adjectivele si pronumele relative / Adjective si pronume interogative / Adjective și pronume nehotărâte - forme / valori |                                  | 2 ore        |            |
| 7. Gradele de comparație ale adjectivelor                                                                                   |                                  | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                   |                                  |              |            |
| 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991                                             |                                  |              |            |
| 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018                                                                |                                  |              |            |
| 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction                |                                  |              |            |
| 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997                                                                      |                                  |              |            |
| 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000                                                              |                                  |              |            |
| 6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001                                                                        |                                  |              |            |
| 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993                         |                                  |              |            |
| 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004                                     |                                  |              |            |
| 9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007                                                  |                                  |              |            |
| 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007                                   |                                  |              |            |
| 11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports                                                      |                                  |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                             | Metode de predare-învățare       | Număr de ore | Observații |
| 1. Exerciții substantiv                                                                                                     | Power-point, discuții didactice  | 2 ore        |            |
| 2. Exerciții adjectiv                                                                                                       |                                  | 2 ore        |            |
| 3. Exerciții articol                                                                                                        |                                  | 2 ore        |            |
| 4. Exerciții pronume                                                                                                        |                                  | 2 ore        |            |
| 5. Exerciții adjectiv pronominal demonstrativ                                                                               |                                  | 2 ore        |            |
| 6. Exerciții adjectiv pronominal relativ                                                                                    |                                  | 2 ore        |            |
| 7. Gradele de comparație a adjectivelor                                                                                     |                                  | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                   |                                  |              |            |
| 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991                                             |                                  |              |            |
| 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018                                                                |                                  |              |            |
| 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction                |                                  |              |            |
| 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997                                                                      |                                  |              |            |
| 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000                                                              |                                  |              |            |
| 6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001                                                                        |                                  |              |            |
| 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993                         |                                  |              |            |
| 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004                                     |                                  |              |            |
| 9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007                                                  |                                  |              |            |
| 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007                                   |                                  |              |            |
| 11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports                                                              |                                  |              |            |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.1 Criterii de evaluare                                           | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului | Examen scris            | 50%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     | Evaluare orală          | 50%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.</li> </ul> |                                                                     |                         |                              |

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

|                                             |                                                           |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan              | Conf. dr. Bogan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Lect. dr. Andreea PETRE,<br>Titular de curs | Lector dr. Andreea PETRE,<br>Titular de seminar           |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | LIMBA FRANCEZĂ |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | PETRE ANDREEA  |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | PETRE ANDREEA  |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II             | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DC |  |
|                                                            |                |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 5   |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 5   |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                 |     |

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

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

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

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu..</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.</li> <li>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.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|                                                                                                              |                                  |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                                                                                                     | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
| 1. Les Jeux Olympiques                                                                                       | Prelegere power point+ dezbateri | 2 ore        |            |
| 2. Les qualités d'un sportif                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 3. Les mouvements pshysiques                                                                                 |                                  | 2 ore        |            |
| 4. Le cyclisme                                                                                               |                                  | 2ore         |            |
| 5. Les sports d'hiver                                                                                        |                                  | 2 ore        |            |
| 6. Les sports d'été                                                                                          |                                  | 2 ore        |            |
| 7. Le football                                                                                               |                                  | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                    |                                  |              |            |
| 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991                              |                                  |              |            |
| 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018                                                 |                                  |              |            |
| 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction |                                  |              |            |
| 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997                                                       |                                  |              |            |
| 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000                                               |                                  |              |            |
| 6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001                                                         |                                  |              |            |
| 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993          |                                  |              |            |
| 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004                      |                                  |              |            |
| 9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007                                   |                                  |              |            |
| 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007                    |                                  |              |            |
| 11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports                                       |                                  |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                              | Metode de predare-învățare       | Număr de ore | Observații |
| 1. Les Jeux Olympiques et les sportif roumains                                                               | Power-point, discuții didactice  | 2 ore        |            |
| 2. Le portrait d'une championne : Nadia Comaneci                                                             |                                  | 2 ore        |            |
| 3. Les enfants et l'obesité                                                                                  |                                  | 2 ore        |            |
| 4. Les sports d'hiver en Roumanie                                                                            |                                  | 2 ore        |            |
| 5. Les sports d'été en Roumanie                                                                              |                                  | 2 ore        |            |
| 6. Grimpper les montagnes en Roumanie                                                                        |                                  | 2 ore        |            |
| 7. Invinctus Games- une provocation                                                                          |                                  | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                    |                                  |              |            |
| 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991                              |                                  |              |            |
| 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018                                                 |                                  |              |            |
| 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction |                                  |              |            |
| 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997                                                       |                                  |              |            |
| 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000                                               |                                  |              |            |
| 6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001                                                         |                                  |              |            |
| 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993          |                                  |              |            |
| 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004                      |                                  |              |            |
| 9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007                                   |                                  |              |            |
| 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007                    |                                  |              |            |
| 11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports                                               |                                  |              |            |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.1 Criterii de evaluare                                           | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului | Examen scris            | 50%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     | Evaluare orală          | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.</li> </ul> |                                                                     |                         |                              |

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

|                                             |                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan              | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
| Lect. dr. Andreea PETRE,<br>Titular de curs | Lector dr. Andreea PETRE,<br>Titular de seminar            |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV                                 |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 | II | 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 profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

|                                       |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare.</li> </ul> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea unor metode de investigație și aplicarea lor în viitoarea lucrare de licență.</li> </ul>                           |

## 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, 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                                                                                      |                                                                                                                | 4            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                          |              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| de educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          |              |            |
| 6. Redactarea lucrărilor de cercetare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                          | 4            |            |
| 7. Aspecte privind stilul de scriere în cadrul unei lucrări de cercetare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          | 4            |            |
| <b>Bibliografie obligatorie</b><br>1. Chelcea S- <i>Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative si calitative</i> , Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022<br>2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. <i>Metode cantitative de cercetare. Designuri si aplicatii in stiintele sociale</i> , Editura Collegium, 2022<br>3. Stefan E.E - <i>Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice</i> , Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019<br>4. Turcu Ioan - <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                          |              |            |
| <b>Bibliografie facultativă</b><br>1. 1. Turcu, I. – <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport</i> , Editura Universității <i>Transilvania</i> Brașov, Brașov, 2007<br>2. Bogdan, I. – <i>Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor</i> , Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.<br>3. Chelcea, S. – <i>Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative</i> , Editura Economică, București, 2004.<br>4. Epuran, M. – <i>Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness</i> , Editura FEST, București, 2005.<br>5. Gagea, A. – <i>Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport</i> , Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.<br>6. Maroti, Ș. – <i>Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului</i> , Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.<br>7. Niculescu, M. – <i>Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport</i> , Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.<br>8. Popa, G. – <i>Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului</i> , 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:<br>- metoda bibliografică<br>- analiza metodelor de cercetare de tip euristic<br>- analiza aspectelor legate de modelare, model, sistem original<br>- analiza aspectelor legate de studiul de caz<br>- organizarea unei ședințe de brain-storming                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          | 2            |            |
| 1. Prezentarea și analiza unor modele de fișe de observație                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          | 2            |            |
| 2. Prezentarea și analiza unor modele de anchetă sub formă de chestionar și interviu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                          | 2            |            |
| 3. Analizarea metodei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                          | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                   |  |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| experimentale (variabila independentă și dependentă)                                                                                                                              |  |   |  |
| 4. 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 |  |
| 5. Analizarea aspectelor legate de redactarea și susținerea lucrărilor de cercetare                                                                                               |  | 2 |  |

#### 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 stiinta sociale*, Editura Collegium, 2022
3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019
4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

#### Bibliografie facultativă

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. Gagea, A. – *Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.
6. Maroti, Ș. – *Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
7. Niculescu, M. – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.
8. 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.   | Evaluare scrisă – grilă<br>Evaluare on-line (în situații speciale) | 70%                          |
|                   |                           |                                                                    |                              |

|                                                                                                                                                                                      |                         |                                                             |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                     | Activitate interactivă. | Proiect didactic<br>Evaluare on-line (în situații speciale) | 30% |
|                                                                                                                                                                                      |                         |                                                             |     |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                   |                         |                                                             |     |
| Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei. |                         |                                                             |     |

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<br>Decan           | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament      |
| Conf.dr. Ioan TURCU<br>Titular de curs | Conf.dr. Ioan TURCU<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                  |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PRINCIPIILE MIȘCĂRII ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Teriș Ștefan                                     |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Teriș Ștefan                                     |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                               | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                  |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4   | din care: 3.2 curs | 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                                    |     |                    |    |                                 | 18     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 7      |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 20     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

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

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să opereze cu noțiunile specifice principiilor miscării și să înțeleagă specificitatea acestora, în funcție de disciplinele și ramurile sportive.</li> </ul>                       |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Să înțeleagă particularitățile specifice dintre sporturi din punct de vedere ale principiilor miscării.</p> <p>Să cunoască modalitățile de acționare specifice iprincipiilor miscării in educatie fizică și sport.</p> |

## 8. Conținuturi

|                                         |                       |              |            |
|-----------------------------------------|-----------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                                | Metode de predare     | Număr de ore | Observații |
| Principiul progresivității și adaptării | Prelegere, analiză și | 4            |            |

|                                                       |                                  |   |  |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|                                                       | dezbateri.                       |   |  |
| Principiul individualizării                           | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4 |  |
| Principiul continuității                              | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4 |  |
| Principiul variabilității                             | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4 |  |
| Principiul specificității                             | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4 |  |
| Principiul suprapunerii (Suprasolicitării controlate) | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4 |  |
| Principiul refacerii și odihnei                       | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4 |  |

**Bibliografie obligatorie:**

1. Teriș Ș., Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Brașov 2022.
2. Teriș Ș., „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Brașov 2022.
3. Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgart, 2018
4. Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017.

**Bibliografie facultativă:**

1. Aydın Tözeren (2000), Human Body Dynamics: Classical Mechanics and Human Movement, Springer;
2. Behnke, Roberts (2006), Kinetic Anatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 2, Human Kinetics;
3. Behnke, Roberts (2012), Kinetic anatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 3, Human Kinetics;
4. 6. Nicholas Ratamess (2012), ACSM's foundations of strength training and conditioning;

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                | Metode de predare-învățare  | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|------------|
| Aplicarea principiului progresivității în dezvoltarea forței musculare         | Dezbateri, prezentari media | 4            |            |
| Individualizarea exercițiilor în funcție de nivelul de pregătire al elevilor   | Dezbateri, prezentari media | 4            |            |
| Integrarea pauzelor active conform principiului refacerii                      | Dezbateri, prezentari media | 4            |            |
| Diversificarea conținutului lecțiilor pe baza principiului variabilității      | Dezbateri, prezentari media | 4            |            |
| Utilizarea suprasolicitării controlate în exerciții de viteză                  | Dezbateri, prezentari media | 4            |            |
| Aplicarea principiului specificității în pregătirea pentru competiții sportive | Dezbateri, prezentari media | 4            |            |
| Asigurarea continuității prin proiecte de activitate fizică pe termen lung     | Dezbateri, prezentari media | 4            |            |

**Bibliografie obligatorie:**

5. Teriș Ș., Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Brașov 2022.
6. Teriș Ș., „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Brașov 2022.
7. Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgart, 2018
8. Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017.

Bibliografie facultativă:

1. Aydın Tözeren (2000), Human Body Dynamics: Classical Mechanics and Human Movement, Springer;
2. Behnke, Roberts (2006), KineticAnatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 2, Human Kinetics;
3. Behnke, Roberts (2012), Kineticanatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 3, Human Kinetics;
4. 6. Nicholas Ratamess (2012), ACSM's foundations of strength training and conditioning;

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                         | 10.1 Criterii de evaluare                                      | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                           | 10.3 Pondere din nota finală  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                 | Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei . Nota minima 5. | Examen scris / oral                                                                                                                                                                                                               | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                          | Evaluarea abilităților specifice disciplinei . Nota minima 5.  | Prezentarea unui proiect/referat cu temă din cercetarea științifică sportivă (prezentarea unui echipament sau tehnologii noi, realizarea unei metodologii de pregătire cu ajutorul echipamentelor și tehnologiilor moderne, etc.) | Condiție de intrare in examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Cursul prezintă analiza biomecanică în ramurile sportive ca element definitoriu în învățarea, corectarea și realizarea procedeelor metodice în scopul maximizării performanței sportive</li></ul> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                               |

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<br>Decan             | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament        |
| Lect.dr. Ștefan Teriș<br>Titular de curs | Lect.dr. Ștefan Teriș<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                      |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PSIHOPEDAGOGIE       |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Tohănean Dragoș Ioan |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Tohănean Dragoș Ioan |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                   | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DF |
|                                                            |                      |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | din care: 3.2 curs | 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                                                                   |    |                    |    |                                 | 33ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 11    |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 16    |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 4     |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 | -     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2     |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 | -     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 33 |                    |    |                                 |       |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |    |                                 |       |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 3  |                    |    |                                 |       |

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

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 4.1 de curriculum | <input type="checkbox"/> |
| 4.2 de competențe | <input type="checkbox"/> |

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

|                                                              |                                                           |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <input type="checkbox"/> Retroproiector , sală-amfiteatru |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Sală seminar                                              |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv</p> <p>2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportive.</p> <p>3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p> |
| Competențe transversale | <p>1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p> <p>2. Dezvoltarea și managementul carierei.</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <input type="checkbox"/> Cunoașterea psihicului și a personalității individului și valorizarea –aplicarea cunoștințele teoretice în practica profesională didactică și de specialitate.                                                                                                                                                                          |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>1.Să cunoască particularitățile psihicului uman în raport cu domeniul specific de activitate;</p> <p>2. Să cunoască caracteristicile personalității și a trăsăturilor de personalitate a sportivilor și elevilor implicați în activitățile sportive;</p> <p>3. Dezvoltarea abilităților de consiliere psihopedagogică în contextul performanței sportive.</p> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                            | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| 1.Obiectul psihopedagogie educației | Prelegere         | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |              |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------|
| fizice și sportului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |              |            |
| 2.Educația fizică-obiect de studiu al psihopedagogiei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere                             | 2 ore        |            |
| 3.Funcțiile formative ale psihopedagogiei și activităților sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Expunere și conversație euristică.    | 2 ore        |            |
| 4.Educarea procesele psihice cognitive inferioare în activitatea educativă și sportivă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Expunere și demonstrație              | 4 ore        |            |
| 5.Educarea proceselor psihice cognitive superioare în activitatea de educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere                             | 4 ore        |            |
| 6. Educarea unor structuri de personalitate sportivului de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Expunere                              | 4 ore        |            |
| 7.Pregătirea psihologică și psihopedagogică a sportivilor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Demonstrație și conversație euristică | 3 ore        |            |
| 8. Dezvoltarea abilităților de autocontrol și gestionare a emoțiilor în competiții sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere                             | 3 ore        |            |
| 9. Stiluri de învățare și adaptarea antrenamentului sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere                             | 2 ore        |            |
| 10. Dezvoltarea abilităților de leadership și comunicare ale antrenorului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere                             | 2 ore        |            |
| <b>Bibliografie obligatorie</b><br>1. Tohanean D.I. Psihopedagogia, note de curs de uz intern UNITBV, 2024<br>2. Badoi-Hammami M. - Instruirea în învățare și în desfășurarea procesului didactic. Editura Universitară, București, 2023;<br>3. Chiriacu A. Și colab. - Psihopedagogie aplicata. Modele actuale de lucru. Editura Universitară, București, 2024;<br>4. Condor M. și colab. - Elemente de psihopedagogie și psihosociologie. Editura Pro Universitaria, București, 2017;<br>5. Cucoș C. – Psihopedagogie. Editura Polirom, Iași, 2014;<br>6. Fîrîța Tacea A., Goga M. - Ipoteze ale dezvoltării studenților. Editura Universitară, București, 2022;<br>7. Ianoș G. - Profesor de azi. Ghidul tau pentru debutul în cariera didactică. Editura Universitară, București, 2023;<br>8. Nechior C. și colab. Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;<br>9. Negovan V. - Psihologie pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press, București, 2022;<br>10. Papuc I., Bocoș M. - Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă. Editura Cartea românească educațional, Iași, 2017.<br>11. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;<br><br><b>Bibliografie facultativă</b><br>12. Epuran, M. Pedagogie și psihologie - lecția a II-a. Institutul de educație fizică și sport. București, 1985;<br>13. Jude, I. - Psihologia educației fizice și sportului (note de curs online), UMF, TG – Mureș, 2010;<br>14. Lieury A. - Manual de psihologie generală. Editura Antet XX Press, Filipeștii de Târg, 1990;<br>15. Neacșu I., Ene M. - Educație și autoeducație în formarea personalității sportive, Editura Sport-Turism, București, 1987. |                                       |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de predare-învățare            | Număr de ore | Observații |
| 1. Profilul psihopedagogic al leaderului în activitatea sportivă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lucru în grup, dezbateri              | 2 ore        |            |
| 2.Tipologia proceselor psihice senzoriale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lucru în grup, dezbateri              | 2 ore        |            |

|                                                                                                                             |                          |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|--|
| inferioare                                                                                                                  |                          |       |  |
| 3. Implicațiile afectivității în activitatea sportivă                                                                       | Lucru în grup, dezbateri | 1 oră |  |
| 4. Gândirea tactică în sport                                                                                                | Lucru în grup, dezbateri | 2 oră |  |
| 5. Limbaj și comunicare în comportamentul sportiv                                                                           | Lucru în grup, dezbateri | 2 ore |  |
| 6. Motivația și rolul voinței în sport. Delimitări.                                                                         | Lucru în grup, dezbateri | 2 ore |  |
| 7. Configurația personalității sportivului. Evaluarea personalității prin unele teste de personalitate (Belov, 16 PF, etc.) | Lucru în grup, dezbateri | 3 ore |  |

#### Bibliografie obligatorie

Tohanean D.I. Psihopedagogia, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Badoi-Hammami M. - Instruirea în învățare și desfășurarea procesului didactic. Editura Universitară, București, 2023;

Chiriacu A. și colab. - Psihopedagogie aplicata. Modele actuale de lucru. Editura Universitară, București, 2024;

Condor M. și colab. - Elemente de psihopedagogie si psihosociologie. Editura Pro Universitaria, București, 2017;

Cucoș C. – Psihopedagogie. Editura Polirom, Iași, 2014;

Firuța Tacea A., Goga M. - Ipoteze ale dezvoltării studenților. Editura Universitară, București, 2022;

Ianoș G. - Profesor de azi. Ghidul tau pentru debutul în cariera didactica. Editura Universitară, București, 2023;

Nechior C. și colab. Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;

Negovan V. - Psihologie pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press, București, 2022;

Papuc I., Bocoș M. - Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă. Editura Cartea românească educațional, Iași, 2017.

Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;

#### Bibliografie facultativă

Epuran, M. Pedagogie și psihologie - lecția a II-a. Institutul de educație fizică și sport. București, 1985;

Jude, I. - Psihologia educației fizice și sportului (note de curs online), UMF, TG – Mureș, 2010;

Lieury A. - Manual de psihologie generală. Editura Antet XX Press, Filipești de Târg, 1990;

Neacșu I., Ene M. - Educație și autoeducație în formarea personalității sportive, Editura Sport-Turism, București, 1987.

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                | 10.1 Criterii de evaluare                                       | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                        | Evaluarea cunostiintelor specifice disciplinei . Nota minima 5. | Lucrare scrisă          | 100%                         |
|                                  |                                                                 |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect |                                                                 |                         |                              |
|                                  |                                                                 |                         |                              |

|                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                     |
| <input type="checkbox"/> Cunoașterea teoretică a conceptelor fundamentale din psihopedagogie. |

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<br>Decan                       | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br><br>Director de departament             |
| Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de curs | Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                           |               |   |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | REALIZAREA DOCUMENTELOR SPECIFICE DE PLANIFICARE IN ANTRENAMENTUL SPORTIV |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Enoiu Răzvan Sandu                                                        |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Enoiu Răzvan Sandu                                                        |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                        | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |
|                                                            |                                                                           |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4   | din care: 3.2 curs | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 6      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | -      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 3      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

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

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea de cunoștințe de realizare a documentelor de planificare și de monitorizare specifice antrenamentului sportiv</li> </ul>                                                                                                                                                         |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să cunoască și să realizeze documente de planificare specifice antrenamentului sportiv în funcție de specificul diferitelor ramuri și probe sportive.</li> <li>să aibă capacitatea de a realiza documentele de planificare a pregătirii și monitorizare a performanței sportive</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metode de predare          | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| Pplanificarea, programarea și periodizarea în antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere                  | 4            |            |
| Desig-nul planului calendaristic anual specific antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere                  | 4            |            |
| Desig-nul macrociclul în antrenamentul sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere                  | 4            |            |
| Desig-nul mezociclul în antrenamentul sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere                  | 4            |            |
| Desig-nul microciclul în antrenamentul sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere                  | 4            |            |
| Proiectarea didactică în antrenament sportiv – planul de antrenament                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Prelegere                  | 4            |            |
| Documente de monitorizare a performantei sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prelegere                  | 4            |            |
| <p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>3.Enoiu R.S. – Știința planificării în antrenamentul sportiv, Note de curs, 2023.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1. Atanasiu C., - Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.</p> <p>2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.</p> <p>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Funda ia România de Măine, București, 2005.</p> <p>4. Han iu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.</p> <p>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Funda ia România de Măine, București, 2009.</p> <p>6. Prescorni ă A., Tohănean D., - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Univ. Transilvania Brașov, 2008.</p> <p>7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.</p> <p>8. Rădu C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.</p> <p>19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.</p> <p>10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.</p> <p>11. Teodorescu L. - Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.</p> <p>12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.</p> <p>13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.</p> |                            |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare-învățare | Număr de ore | Observații |
| Modele de planificare a antrenamentului sportiv. In functie de specificul sportului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dezbateri                  | 4            |            |
| Documentul de planificare anuale ale AS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dezbateri                  | 4            |            |
| Documentul de planificare ale macrociclului de antrenament.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dezbateri                  | 4            |            |
| Documentul de planificare ale mezociclului de antrenament.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dezbateri                  | 4            |            |
| Documentul de planificare ale microciclului de antrenament.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dezbateri                  | 4            |            |
| Documentul de planificare ale planului de antrenament sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dezbateri                  | 4            |            |
| Documente de monitorizare a performantei sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dezbateri                  | 4            |            |
| <p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |              |            |

3. Enoiu R.S. – Știința planificării în antrenamentul sportiv, Note de curs, 2023.

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. Univ. 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 metodologia antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
13. Todea S., F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                          | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare                                                   | 10.3 Pondere din nota finală  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                  | Activitate interactivă.   | Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)         | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                           | Activitate interactivă.   | Realizarea unui document de planificare specific antrenamentului sportiv. | Condiție de intrare în examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                         |                           |                                                                           |                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor documentelor de planificare specifice procesului didactic de antrenament sportiv. Nota minimă 5.</li></ul> |                           |                                                                           |                               |

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<br>Decan                   | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament              |
| Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu<br>Titular de curs | Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                               |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ȘTIINȚA PLANIFICĂRII ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Enoiu Răzvan Sandu                            |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Enoiu Răzvan Sandu                            |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                            | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                               |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4   | din care: 3.2 curs | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 6      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | -      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 3      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroproiector</li> </ul> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroproiector</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Obiectivul general</i> al disciplinei este reprezentat de însușirea de cunoștințe de specialitate și de competențe pe direcția proiectării, și planificării actului de predare-învățare la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.</li> </ul>                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să cunoască și să opereze cu formele de manifestare ale motricității umane și ale capacității de performanță motrică;</li> <li>• să aibă capacitatea de a realiza documentele de planificare specifice conform cerințelor profesionale și de a dirija parametrii de mișcare și de efort realizați.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare          | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| Concepte terminologice: planificarea, programarea și periodizarea antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere                  | 4            |            |
| Conținutul planului calendaristic anual specific antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere                  | 4            |            |
| Planul anual. Macro ciclul în antrenamentul sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere                  | 4            |            |
| Mezostructura- mezociclul în antrenamentul sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere                  | 4            |            |
| Microstructura- microciclul în antrenamentul sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Prelegere                  | 4            |            |
| Lecția de antrenament sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prelegere                  | 4            |            |
| Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Prelegere                  | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>3.Enoiu R.S. – Știința planificării în antrenamentul sportiv, Note de curs, 2023.</p> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <p>1. Atanasiu C., - Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.</p> <p>2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.</p> <p>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.</p> <p>4. Han iu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.</p> <p>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.</p> <p>6. Prescorni ă A., Tohănean D., - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Univ. Transilvania Brașov, 2008.</p> <p>7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.</p> <p>8. Rădu C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.</p> <p>19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.</p> <p>10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.</p> <p>11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.</p> <p>12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.</p> <p>13. Todea S.F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.</p> |                            |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare-învățare | Număr de ore | Observații |
| Exemple de planificare, programare și periodizare a antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dezbateri                  | 4            |            |
| Realizarea planului calendaristic anual.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dezbateri                  | 4            |            |
| Proiectarea macro ciclului de antrenament.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dezbateri                  | 4            |            |
| Proiectarea mezociclului de antrenament.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dezbateri                  | 4            |            |
| Proiectarea microciclului de antrenament.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dezbateri                  | 4            |            |
| Proiectarea planului de antrenament sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dezbateri                  | 4            |            |
| Programarea formei sportive în cadrul activităților specifice antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dezbateri                  | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>3.Enoiu R.S. – Știința planificării în antrenamentul sportiv, Note de curs, 2023.</p> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <p>1. Atanasiu C., - Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |              |            |

2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Funda ia 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. Funda ia România de Măine, București, 2009.
6. Prescorni ă A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Univ. 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.

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                          | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare                                                   | 10.3 Pondere din nota finală  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                  | Activitate interactivă.   | Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)         | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                           | Activitate interactiva.   | Realizarea unui document de planificare specific antrenamentului sportiv. | Condiție de intrare în examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                         |                           |                                                                           |                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor documentelor de planificare specifice procesului didactic de antrenament sportiv. Nota minima 5.</li> </ul> |                           |                                                                           |                               |

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<br>Decan                   | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament              |
| Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu<br>Titular de curs | Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                                |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclu de studii <sup>2)</sup>             | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

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

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 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 <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |       |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Instrumente curriculare ( cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu |
| 4.2 de competențe | 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 | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

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

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

**Bibliografie obligatorie:**

1. 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](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf))
2. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educația fizică și sportivă școlară, Editura Universitară, 2016
3. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022
4. Badau D. Teoria și metodică EFS, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

**Bibliografie facultativă:**

1. Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educației fizice și sportului. Teste grilă, Note de curs UMF Tîrgu Mureș, 2013
2. Badau D. – 'Teoria educației fizice și sportului', Note de curs UMF Tîrgu Mureș, 2012
3. Ungureanu A – Metodica educației fizice în învățământul prescolar și primar, Edit. Universitară 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 - Educație Fizică Și Sportivă Școlară. 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 lectiei 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            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Balint I, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf)</li> <li>2 Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolare, Editura Universitaria, 2016</li> <li>3 Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022</li> <li>4 Badau D. Teoria si metodica EFS, note de curs de uz intern UNITBV, 2024</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013</li> <li>2 Badau D.– 'Teoria educatie fizice si sportului' , Note de curs UMF Tigu Mures , 2012</li> <li>3 Ungureanu-Dobre A – Metodica educatie fizice si sportului, Editura Universitaria, 2013</li> <li>4 Carstea Gh. – "Teoriei si metodica educatie fizice si sportului", Edit. Adna, Bucuresti, 2000</li> <li>5 Dragnea A., și colaboratorii – Educa ie Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006</li> <li>6 Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie</li> </ol> |                                                        |              |            |

**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/ Grila | 70%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                         | - Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei | Proiect didactic.       | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                       |                                                 |                         |                              |
| Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minimă de promovare este 5 (cinci). |                                                 |                         |                              |

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,<br>Decan         | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament  |
| prof.dr. Dana Bădău<br>Titular de curs | prof.dr. Dana Bădău<br>Titular de lucrări practice/ seminar |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                          |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN BIATLON |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | PELIN BOGDAN-IULIAN                      |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | PELIN BOGDAN-IULIAN                      |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                       | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DD |  |
|                                                            |                                          |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | din care: 3.2 curs | 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                                                                   |    |                    |    |                                 | 33 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                 | 10     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                 | 10     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                 | 8      |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                 | 2      |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                 | 1      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 33 |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 3  |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sală de curs                                                                                                                                               |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Echipament sportiv specific<br>Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi fond-biatlon din Cheile Grădiștei-Fundata/ Valea Râșnoavei-Râșnov |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specific și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specific cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusive echipamentele sportive specific.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea și implementarea unor sisteme operaționale specifice disciplinei schi biatlon</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicare unor concepte teoretice cu privire la metodica învățării schiului biatlon.</li> <li>Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice schiului biatlon, urmate de o evaluare a achizițiilor tehnico-tactice. Dobândirea unei terminologii specifice</li> <li>Formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea discipline schi biatlon, în cadrul ședinței de antrenament.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                       | Metode de predare                                                                                        | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Componentele de bază ale antrenamentului în disciplina sportivă biatlon        | Prelegere interactivă, prezentari power-point, dezbateri, brainstorming, studiu de caz, prezentari media | 4 ore        |            |
| Conceptul procesului de adaptare la efort în antrenamentul sportiv la biatlon  |                                                                                                          | 4 ore        |            |
| Capacitatea de rezistență specifică schiului biatlon                           |                                                                                                          | 4 ore        |            |
| Cerințe metodice privind pregătirea și selecția în schiul biatlon              |                                                                                                          | 4 ore        |            |
| Noțiuni elementare privind antrenamentul de tir la disciplina sportivă biatlon |                                                                                                          | 4 ore        |            |
| Tehnica tragerii din poziția culcat – Indicații tehnico-metodice               |                                                                                                          | 4 ore        |            |
| Tehnica tragerii din poziția picioare - Indicații tehnico-metodice             |                                                                                                          | 4 ore        |            |

**Bibliografie obligatorie**

1. PELIN, B., BONDOR-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.
2. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.

**Bibliografie facultativă**

3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). *Antrenamentul de tir pentru biathlon*, Ed. Printech, București
4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). *Linie Metodică Biatlon*, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București
5. ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020). *Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices*, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7;
6. BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). *Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting*, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;
7. GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). *Validation of simple tests of biathlon shooting ability*. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;
8. NORDVALL, M.P. (2017). *Two skis and a rifle: An introduction to biathlon*, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;
9. PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). *Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuracy Shooting Training of Young Biathletes*, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support
10. <http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/>
11. Regulamentul probelor de schi biathlon, <http://www.biathlonworld.com/>

| 8.2 Seminar/ lucrări practice                                                              | Metode de predare-învățare          | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------|
| Antrenamentul pentru tehnica de tragere în poligon                                         | Explicația, demonstrația, exersarea | 2 ore        |            |
| Tehnica tragerii din poziția culcat                                                        |                                     | 2 ore        |            |
| Tehnica tragerii din poziția picioare                                                      |                                     | 2 ore        |            |
| Coordonarea de ansamblu a elementelor tehnice la tragerea în cadrul biatlonului            |                                     | 2 ore        |            |
| Desfășurarea acțiunii în pregătirea, execuția și încheierea tragerii în cadrul biatlonului |                                     | 2 ore        |            |
| Principalele greșeli în respirație și declanșarea focului în tragerea cu arma de biathlon  |                                     | 2 ore        |            |
| Consolidarea și perfecționare tehnicii de tragere                                          |                                     | 2 ore        |            |

**Bibliografie obligatorie**

1. PELIN, B., BONDOR-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.
2. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.

**Bibliografie facultativă**

3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). *Antrenamentul de tir pentru biathlon*, Ed. Printech, București
4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). *Linie Metodică Biatlon*, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București
5. ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020). *Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices*, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7;
6. BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). *Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting*, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;
7. GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). *Validation of simple tests of biathlon shooting ability*. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;

8. NORDVALL, M.P. (2017). *Two skis and a rifle: An introduction to biathlon*, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;
9. PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). *Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuracy Shooting Training of Young Biathletes*, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support
10. <http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/>
11. 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 biatlon.                                                                                                                  | TEST GRILĂ                   | 50%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                            | Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeele tehnice parcurse . Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării unui procedeu tehnic. Asimilarea regulamentului actualizat de schi 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 biatlon. |                                                                                                                                                                                                                                   |                              |                              |
| 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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

|                                          |                                                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Decan<br>Conf.dr. Ioan TURCU             | Director de departament<br>Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA       |
| Titular de curs<br>Lect.dr. Bogdan PELIN | Titular de seminar/ laborator/ proiect<br>Lect.dr. Bogdan PELIN |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                     |               |     |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|-----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEORIA SI PRACTICA ÎN SPORTUL DE EXPRESIE - 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 | III | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DD |  |
|                                                            |                                                     |               |     |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                                                      | 125 |                    |    |                                 |       |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |       |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Instrumente curriculare ( cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să cunoască și să aplice mijloacele programelor specifice domeniului fitness</li> <li>Capacitatea de exprimare motrică a achizițiilor specifice programelor din domeniul fitness</li> <li>Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor</li> </ul>                                                                |

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

|                               |                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de Fitness Colina Universității</li> </ul> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                              |                                        |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | · Sala de Fitness Colina Universității |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | · 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-lui 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            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014</li> <li>2. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015</li> <li>3. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020</li> <li>4. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018</li> <li>5. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024</li> <li>6. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022</li> <li>7. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Lifestyle, București, 2021</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021</li> <li>9. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000</li> <li>10. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabil Techniques, Ed. Ulysses, 2020</li> </ol> |                                                                               |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de predare-învățare                                                    | Număr de ore | Observații |
| Generalități , discutii terminologice, metode de antrenament.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicarea, denostrară, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media | 4            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| Continutul programelor de aerobic.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Explicarea, denostrară, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media | 4 |  |
| Metode practice în predarea Step aerobic.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Explicarea, denostrară, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media | 4 |  |
| Metode practice în predarea TotalGym/Gravity.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Explicarea, denostrară, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media | 4 |  |
| Metode practice în predarea Total rezistance exercises-TRX                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicarea, denostrară, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media | 4 |  |
| Metode practice în predarea programelor PILATES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Explicarea, denostrară, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media | 4 |  |
| Metode practice în predarea programelor antrenamentului Functional și antrenamentului "Circuit"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Explicarea, denostrară, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media | 4 |  |
| <b>Bibliografie obligatorie</b><br>1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014<br>2. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015<br>3. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020<br>4. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018<br>5. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024<br>6. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022<br>7. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Livestyle, București, 2021<br><br><b>Bibliografie facultativa</b><br>8. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021<br>9. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000<br>10. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabil Techniques, Ed. Ulysses, 2020 |                                                                               |   |  |

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

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

**10. Evaluare**

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

|                                                                                                                                                   |                                                          |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                   | coordonarea corectă a elementelor specifice fitnessului. |  |  |
| 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,<br>Decan                | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament            |
| Conf.dr. Chicomban Mihaela<br>Titular de curs | Conf. dr. Chicomban Mihaela<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                        |               |   |                       |   |                         |                |    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|----------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEORIA, PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATATIE SI APLICATII IN SPORTIVE DE APA |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Bădău Adela                                                            |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Ionescu Anca                                                           |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                     | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut       | DD |
|                                                            |                                                                        |               |   |                       |   |                         | Obligativitate | DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|--------------------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 7   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrări practice | 2/3 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 98  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect                  | 70  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                                  | 44  |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                                  | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                                  | 37  |
| Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri               |     |                    |    |                                                  | -   |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                                  | 6   |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                                  | 20  |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                                  | 44  |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 127 |                    |    |                                                  |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 225 |                    |    |                                                  |     |
| 3.9 Numărul de credite                                                                         | 9   |                    |    |                                                  |     |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Instrumente curriculare. 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 și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor. |

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

|                                                              |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | Sala de curs                                                        |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Bazin de inot, Spatiu special amenajat pentru activitatea de caiac. |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice.</p> <p>R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 3.8. Studentul / Absolventul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor sportive.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul cariere</p> <p>R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

|                                       |                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Însușirea cunoștințelor practice privind inițierea în sporturile de apă.                   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | Dobândirea competențelor specifice organizării activităților specifice sporturilor de apă. |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                             | Metode de predare                                                 | Nr.ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|------------|
| Mediul acvatic- proprietati fizice, legile fizice, influente fizio-motrice           | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 2 ore  |            |
| Istoricul natatiei / Lectia de inot- tipologie, structura, continut/ Probele de inot | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 2 ore  |            |
| Tehnica și metodica predării procedeului craul.                                      | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 4 ore  |            |
| Tehnica și metodica predării procedeului spate.                                      | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 4 ore  |            |
| Tehnica și metodica predării procedeului bras.                                       | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 4 ore  |            |
| Sporturi de apa- teorie/ cerinte, tehnica                                            | Prelegere prezentari power-point, dezbateri,                      | 6 ore  |            |

|                     |                                                                         |       |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                     | materiale multimedia                                                    |       |  |
| Salvarea de la inec | Prelegere prezentari<br>power-point, dezbateri,<br>materiale multimedia | 4 ore |  |

**Bibliografie obligatorie:**

1. Adela Badau – Pregătirea fizică a înotătorilor în sală, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
3. Pîrvan Anuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020

**Bibliografie facultativă:**

1. Pop Horatiu Nicolae- Înotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
2. Enoiu R. - Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
3. Mahlo F.- Forta muscular specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                             | Metode de predare-<br>învățare                                                        | Nr.ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|
| Consolidarea procedurii cîrului                                                                             | Explicația,<br>Demonstrația<br>Exersare practică.<br>Lucru individual/ pe<br>perechi. | 4      |            |
| Consolidarea procedurii spate                                                                               |                                                                                       | 4      |            |
| Inițierea în procedura brîc.                                                                                |                                                                                       | 4      |            |
| Consolidarea respirației în cele trei procedee și<br>coordonarea acestora cu lucrul de brîc și de picioare. |                                                                                       | 4      |            |
| Metodica predării procedurilor în natație.                                                                  |                                                                                       | 4      |            |
| Consolidarea procedurii brîc                                                                                |                                                                                       | 4      |            |
| Salvarea de la inec                                                                                         |                                                                                       | 4      |            |

**Bibliografie obligatorie:**

1. Adela Badau – Pregătirea fizică a înotătorilor în sală, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
3. Pîrvan Anuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020

**Bibliografie facultativă:**

1. Pop Horatiu Nicolae- Înotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
2. Enoiu R. - Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
3. Mahlo F.- Forta muscular specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare.</li> <li>○ Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiști din domeniul și din domeniile conexe.</li> <li>○ Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**10. Evaluare**

| Tip de activitate | 10.1 Criterii de evaluare                            | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere<br>din nota finală |
|-------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs         | - Examen redacțional -<br>rezolvarea de subiecte din | Test redacțional        | 70%                             |

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                      | tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.                                                                                                                                                                                                        |                                          |     |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                     | - Proba practică consta din:<br>– inot 25 metri procedeul craul și<br>- inot 50 metri procedeul spate/bras;<br>cu startul la alegere (de pe blockstart sau din apă).<br>Se apreciază execuția tehnica cu note de la 1-10.<br>Nota minima de promovare este 5. | Probă/ verificare practico-metodică      | 30% |
|                                                                                                                                                                                      | Portofoliu stagi de practica                                                                                                                                                                                                                                  | Conditie de intrate la examenul teoretic |     |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |     |
| Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de initiere in sporturile de apă. Capacitatea de a putea învăța/iniția copiii în tehnica procedeelor de inot. |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |     |

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,<br>Decan          | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament        |
| Titular de curs<br>Prof.dr. Adela BĂDĂU | Titular de seminar/ laborator/ proiect<br>Asist.drd. Anca IONESCU |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                        |               |   |                       |   |                         |                |    |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|----------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEORIA, PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATATIE SI APLICATII IN SPORTIVE DE APA |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Bădău Adela                                                            |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Ionescu Anca                                                           |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                     | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut       | DD |
|                                                            |                                                                        |               |   |                       |   |                         | Obligativitate | DI |

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

|                                                                                                |    |                    |   |                                                  |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|--------------------------------------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2  | din care: 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrări practice | 2     |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28 | din care: 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect                  | 28    |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                                                  | 22ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |   |                                                  | -     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                                                  | -     |
| Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri               |    |                    |   |                                                  | -     |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                                                  | -     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                                                  | 6     |
| Alte activități: pregătire practica individuala                                                |    |                    |   |                                                  | 16    |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 22 |                    |   |                                                  |       |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |   |                                                  |       |
| 3.9 Numărul de credite                                                                         | 2  |                    |   |                                                  |       |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Instrumente curriculare. 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 și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor. |

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

|                                                              |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | -                                                                   |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Bazin de inot, Spatiu special amenajat pentru activitatea de caiac. |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice.</p> <p>R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 3.8. Studentul / Absolventul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor sportive.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul cariere</p> <p>R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

|                                       |                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Însușirea cunoștințelor practice privind inițierea în sporturile de apă.                   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | Dobândirea competențelor specifice organizării activităților specifice sporturilor de apă. |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                  | Metode de predare                                                                  | Nr.ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|
|                                                                                                           |                                                                                    |        |            |
|                                                                                                           |                                                                                    |        |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                           | Metode de predare- învățare                                                        | Nr.ore | Observații |
| Consolidarea procedurii craul                                                                             | Explicația,<br>Demonstrația<br>Exersare practica.<br>Lucru individual/ pe perechi. | 4      |            |
| Consolidarea procedurii spate                                                                             |                                                                                    | 4      |            |
| Inițierea în procedura bras.                                                                              |                                                                                    | 4      |            |
| Consolidarea respirației în cele trei procedee și coordonarea acestora cu lucrul de brațe și de picioare. |                                                                                    | 4      |            |
| Metodica predării procedurilor în natatie.                                                                |                                                                                    | 4      |            |
| Consolidarea procedurii bras                                                                              |                                                                                    | 4      |            |
| Salvarea de la inec                                                                                       |                                                                                    | 4      |            |

**Bibliografie obligatorie:**

1. Adela Badau – Pregătirea fizică a inotatorilor în sală, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
3. Pîrvan Anuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020

**Bibliografie facultativă:**

1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
2. Enoiu R. - Manual pentru învățarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
3. Mahlo F.- Forta muscular specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                    | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                             | 10.2 Metode de evaluare    | 10.3 Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                     | <p>- Proba practică constă din:</p> <p>– inot 25 metri procedeul craul și inot 50 metri procedeul spate/bras, ambele probe cu startul la alegere (de pe blockstart sau din apă).</p> <p>Se apreciază execuția tehnică cu note de la 1-10.</p> <p>Nota minimă de promovare este 5.</p> | Probă/ verificare practică | 100%                         |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |                              |
| Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere în sporturile de apă. Capacitatea de a putea învăța/iniția copiii în tehnica procedeelor de inot. |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |                              |

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,<br>Decan          | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament        |
| Titular de curs<br>Prof.dr. Adela BĂDĂU | Titular de seminar/ laborator/ proiect<br>Asist.drd. Anca IONESCU |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                  |               |   |                       |   |                         |                |    |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|----------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURI DE APĂ |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Bădău Adela                                      |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Ionescu Anca                                     |               |   |                       |   |                         |                |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                               | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut       | DD |
|                                                            |                                                  |               |   |                       |   |                         | 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/lucrări practice | 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                                                                   |    |                    |    |                                                  | 19 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                                  | 10     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                                  | 4      |
| Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri               |    |                    |    |                                                  | 2      |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                                  | -      |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                                  | 3      |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                                  | -      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 19 |                    |    |                                                  |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |    |                                                  |        |
| 3.9 Numărul de credite                                                                         | 3  |                    |    |                                                  |        |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Instrumente curriculare. 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 și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor. |

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

|                                                              |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | Sala de curs                                                        |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Bazin de inot, Spațiu special amenajat pentru activitatea de caiac. |

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice.</p> <p>R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 3.8. Studentul / Absolventul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor sportive.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul cariere</p> <p>R.Î. 2.5. Studentul / Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.6. Studentul / Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

|                                       |                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Însușirea cunoștințelor practice privind inițierea în sporturile de apă.                   |
| 7.2 Obiectivele specifice             | Dobândirea competențelor specifice organizării activităților specifice sporturilor de apă. |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                        | Metode de predare                                                 | Nr.ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|------------|
| Scurt istoric despre sporturile de apă. Generalități                                                                                                            | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 4 ore  |            |
| Inotul sincron – tehnica și metodică                                                                                                                            | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 4 ore  |            |
| Prezentarea caiacului, transportul, urcarea, coborarea din caiac. Materiale și caracteristici constructive. Demersul metodic pentru inițierea vâslirii în caiac | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 4 ore  |            |
| Polo                                                                                                                                                            | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 4 ore  |            |
| Sariturile în apă                                                                                                                                               | Prelegere prezentari power-point, dezbateri, materiale multimedia | 4 ore  |            |

|                                                                                                                                                                      |                                                                                    |        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|
| Gimnastica in apa                                                                                                                                                    | Prelegere prezentari<br>power-point, dezbateri,<br>materiale multimedia            | 4 ore  |            |
| Organizarea unei tabere in regim de cantonament<br>langa cursurile de apa. Reguli si conditii.                                                                       | Prelegere prezentari<br>power-point, dezbateri,<br>materiale multimedia            | 4 ore  |            |
| Bibliografie obligatorie>                                                                                                                                            |                                                                                    |        |            |
| 1. Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024                                                                        |                                                                                    |        |            |
| 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. |                                                                                    |        |            |
| 3. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020                                  |                                                                                    |        |            |
| Bibliografie facultativa:                                                                                                                                            |                                                                                    |        |            |
| 1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013                                                                            |                                                                                    |        |            |
| 2. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006                                                                              |                                                                                    |        |            |
| 3. Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003                                                                                           |                                                                                    |        |            |
| 4. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000                                                      |                                                                                    |        |            |
| 5. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002                                                                   |                                                                                    |        |            |
| 6. Buzescu Ș. (1996) <i>Vâslit – caiac și înnot aplicativ</i> , Univ. Transilvania, Brașov                                                                           |                                                                                    |        |            |
| 7. Enoiu R (2003) <i>Vâslit aplicativ, noțiuni de bază</i> , Edit. Univ. Transilvania, Brașov                                                                        |                                                                                    |        |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                      | Metode de predare-<br>învățare                                                     | Nr.ore | Observații |
| Consolidarea procedeeor de inot.                                                                                                                                     | Explicația,<br>Demonstrația<br>Exersare practica.<br>Lucru individual/ pe perechi. | 4      |            |
| Aspecte metodice privind săriturile în apă.                                                                                                                          |                                                                                    | 4      |            |
| Aspecte motodice privind jocul de polo.                                                                                                                              |                                                                                    | 4      |            |
| Aspecte metodice privind inotul sincron                                                                                                                              |                                                                                    | 4      |            |
| Aspecte metodice privind aqua-gym.                                                                                                                                   |                                                                                    | 4      |            |
| Utilizarea materiale specifice sporturilor de apa .                                                                                                                  |                                                                                    | 4      |            |
| Aspecte de regulament/organizare competiții în sporturile de apă.                                                                                                    |                                                                                    | 4      |            |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                                                             |                                                                                    |        |            |
| 1. Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sana, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024                                                                        |                                                                                    |        |            |
| 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. |                                                                                    |        |            |
| 3. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020                                  |                                                                                    |        |            |
| Bibliografie facultativa:                                                                                                                                            |                                                                                    |        |            |
| 1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013                                                                            |                                                                                    |        |            |
| 2. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006                                                                              |                                                                                    |        |            |
| 3. Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003                                                                                           |                                                                                    |        |            |
| 4. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000                                                      |                                                                                    |        |            |
| 5. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002Bibliografie                                                       |                                                                                    |        |            |
| 6. Buzescu Ș. (1996) <i>Vâslit – caiac și înnot aplicativ</i> , Univ. Transilvania, Brașov                                                                           |                                                                                    |        |            |
| 7. Enoiu R (2003) <i>Vâslit aplicativ, noțiuni de bază</i> , Edit. Univ. Transilvania, Brașov                                                                        |                                                                                    |        |            |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

sportului si interdisciplinare. Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii 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                                                                                                | - Examen oral cu subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.                                                                 | Examen oral                         | 70%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                         | - Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5. | Probă/ verificare practico-metodică | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                       |                                                                                                                                                      |                                     |                              |
| Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de initiere în sporturile de apă. |                                                                                                                                                      |                                     |                              |

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,<br>Decan          | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament        |
| Titular de curs<br>Prof.dr. Adela BĂDĂU | Titular de seminar/ laborator/ proiect<br>Asist.drd. Anca IONESCU |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                               |               |   |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Teriș Ștefan                                  |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Teriș Ștefan                                  |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                           | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DAU |
|                                                            |                                               |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO  |

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

|                                                                                                |            |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4          | din care: 3.2 curs | 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                                                                   |            |                    |    |                                 | 44 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     |
| <b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>                                               | <b>44</b>  |                    |    |                                 |        |
| <b>3.8 Total ore pe semestru</b>                                                               | <b>100</b> |                    |    |                                 |        |
| <b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>                                                     | <b>4</b>   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

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

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

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

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică aplicată | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| Modele de om moral: socratic                                            | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| Modele de om moral: platonice                                           | Prelegere, analiză și            | 4            |            |

|                                                                                 |                                  |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---|--|
|                                                                                 | dezbateri.                       |   |  |
| 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., - Plagiul, autoplagiul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
5. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/>

**Bibliografie facultativă:**

1. Bauman Z., - Etica postmodernă, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000.
2. Cântărețul P. (coord), - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006.
3. Chiriac V., (trad) - Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005.
4. Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000.
5. Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007
6. Pleșu A., - Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
7. Sandu A., - Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.
- Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
8. Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 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., - Plagiul, autoplagiul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
5. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/>

**Bibliografie facultativă:**

1. Bauman Z., - Etica postmodernă, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000.

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                     | 10.1 Criterii de evaluare                                     | 10.2 Metode de evaluare                                                      | 10.3 Pondere din nota finală  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                             | Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei . Nota minima 5 | Examen scris sau oral ( se stabilește cu studenții la începutul studenților) | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                      |                                                               | Suținerea unui referat pe teme de etică sportivă în specializarea proprie    | Condiție de intrare in examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                                                              |                               |
| Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific legat de "etica profesională și deontologie", cunoașterea conceptelor de bază specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală. |                                                               |                                                                              |                               |

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<br>Decan             | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Director de departament               |
| Lect.dr. Ștefan Teriș<br>Titular de curs | Lect.dr. Ștefan Teriș<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | LICENȚĂ                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul 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 <sup>3)</sup>       | DD |  |
|                                                            |                                        |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 36     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 10     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | -      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | -      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 | <p><b>Cp.1.</b> Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p><b>Cp.2.</b> Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și initiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | 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 evaluarii motrice si somato-functionale.<br>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 teoretice privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană                                   | Prelegere, prezentari multimedia (ppt) | 2 ore        |            |
| 2. Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice | Prelegere, prezentari multimedia (ppt) | 2 ore        |            |
| 3. Examenul somatoscopic: diametre, perimetre, compoziția corporală, bilanțul articular, deficiențe posturale           | Prelegere, prezentari multimedia (ppt) | 2 ore        |            |
| 4. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman                                                      | Prelegere, prezentari multimedia (ppt) | 2 ore        |            |
| 5. Testarea capacității motrice - componentele condiției fizice                                                         | Prelegere, prezentari multimedia (ppt) | 8 ore        |            |
| 6. Măsurarea și evaluarea calităților psihomotrice                                                                      | Prelegere, prezentari multimedia (ppt) | 2 ore        |            |
| 7. Teste de evaluare specifice diferitelor activități fizice și sportive                                                | Prelegere, prezentari multimedia (ppt) | 8 ore        |            |
| 8. Tehnologii informaționale și echipamente de evaluare în activitățile fizice și sportive                              | Prelegere, prezentari multimedia (ppt) | 2 ore        |            |

### Bibliografie obligatorie:

- 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, ISBN, 978-606-8603-28-5

### Bibliografie facultativă:

- Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0
- Tudor Virgil (2011). Măsurarea și evaluarea în educație 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            | 2            |            |
| 3. Teste de motricitate- calitățile motrice                                          | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media            | 4            |            |
| 4. Teste de motricitate - probele sportive (atletice, gimnice, jocuri sportive etc.) | Prelegere, Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media | 4            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---|--|
| 5. Teste de evaluare a capacitatii psihomotrice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media | 4 |  |
| 6. Metode și tehnici de evaluarea specifice diferitelor ramuri sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media | 4 |  |
| 7. Metode și tehnici de evaluarea specifice diferitelor ramuri sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media | 4 |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2024</li> <li>- Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul</li> <li>- Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures</li> <li>- 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</li> </ul> <p><b>Bibliografie facultativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0</li> <li>- Tudor Virgil (2011). Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul</li> <li>- Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov</li> <li>- Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.</li> </ul> |                                                       |   |  |

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico - practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                        | 10.1 Criterii de evaluare                        | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                | - Examen cunostiintelor specifice disciplinei    | Test redactional/ Grila | 70%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                         | - Evaluarea cunostiintelor specifice disciplinei | Proiect didactic.       | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                       |                                                  |                         |                              |
| Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5 (cinci). |                                                  |                         |                              |

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,<br>Decan | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|

|                                        |                                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| prof.dr. Dana Bădău<br>Titular de curs | prof.dr. Dana Bădău<br>Titular de lucrări practice/ seminar |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                            |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | FIZIOLOGIE EFORTULUI FIZIC |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Alina Martoma              |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Alina Martoma              |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                        | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                            |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 30    |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20    |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 17    |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 0     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2     |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 0     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |       |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |       |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |       |

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

|                   |                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Parcursarea disciplinei Anatomie funcțională si Fiziologie |
| 4.2 de competențe |                                                            |

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

|                                                              |                                                     |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | Sala de curs                                        |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor |

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

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

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                            | Metode de predare                                              | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Mecanismul contracției fibrei musculare striate și tipuri de contracție                                          | Prelegere, expunere, conversație, învățare pe bază de proiecte | 4 ore        |            |
| 2. Antrenamentul la altitudine medie, variații de fus orar și condiții climatice.                                   |                                                                | 4 ore        |            |
| 3. Alimentație specifică în sport                                                                                   |                                                                | 2 ore        |            |
| 4. Medicație specifică în sport                                                                                     |                                                                | 2 ore        |            |
| 5. Noțiuni de doping                                                                                                |                                                                | 2 ore        |            |
| 6. Aspecte fiziologice ale stării de start, ale încălzirii și cea de-a doua respirație;                             |                                                                | 2 ore        |            |
| 7. Supraîncordarea și supraantrenamentul                                                                            |                                                                | 2 ore        |            |
| 8. Selecție medico-biologică în sport                                                                               |                                                                | 4 ore        |            |
| 9. Starea de antrenament, forma sportivă;                                                                           |                                                                | 2 ore        |            |
| 10. Bazele fiziologice ale calităților fizice. Aspecte ale fiziologiei vitezei, rezistenței, forței și îndemânării; |                                                                | 4 ore        |            |
| <b>Bibliografie obligatorie</b>                                                                                     |                                                                |              |            |
| 1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020                                                 |                                                                |              |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------|
| <div>2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021</div> <div>3. Guyton &amp; Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018</div> <div>4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007</div> <div>5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008</div> <div><b>Bibliografie facultativă</b></div> <div>1. Baci, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP.</div> <div>2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.</div> <div>3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.</div> <div>4. Grațon – „Fiziologie umană” – București, 1994,</div> <div>5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986</div> <div>6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989</div> <div>7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.</div> <div>8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicina la sportivi, Editura București, 1995</div> <div>9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.</div> <div>10. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III</div>                                                                                                                           |                                       |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de predare- învățare           | Număr de ore | Observații |
| 1. Somatometrie și somatoscopie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dezvedere, conversatie, studiu de caz | 2 ore        |            |
| 2. Dinamometrie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                       | 2 ore        |            |
| 3.Determinarea tonusului muscular                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                       | 2 ore        |            |
| 4. Evaluarea capacității de efort aerobe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       | 2 ore        |            |
| 5. Evaluarea capacității de efort anerobe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       | 2 ore        |            |
| 6. Evaluarea stării de fitness                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       | 2 ore        |            |
| 7. Evaluarea capacității de adaptare cardio-vasculare la efort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       | 2 ore        |            |
| <div><b>Bibliografie obligatorie</b></div> <div>1. Cărunțu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020</div> <div>2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021</div> <div>3. Guyton &amp; Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018</div> <div>4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007</div> <div>5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008</div> <div><b>Bibliografie facultativă</b></div> <div>1. Baci, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP.</div> <div>2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.</div> <div>3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.</div> <div>4. Grațon – „Fiziologie umană” – București, 1994,</div> <div>5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986</div> <div>6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989</div> <div>7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.</div> <div>8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicina la sportivi, Editura București, 1995</div> <div>9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.</div> <div>10. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III</div> |                                       |              |            |

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

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

## 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                              | 10.1 Criterii de evaluare                                            | 10.2 Metode de evaluare         | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                      | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice fiziologiei | Examen scris                    | 80%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                               | - Explicarea corectă a aspectelor conceptuale de fiziologie          | Verificare curentă (pe parcurs) | 20%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                             |                                                                      |                                 |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fiziologiei.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât și la examenul scris.</li> </ul> |                                                                      |                                 |                              |

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,<br>Decan            | Conf. dr. Florentina NECHITA,<br>Director de departament       |
| lect.dr. Alina MARTOMA<br>Titular de curs | lect.dr. Alina MARTOMA<br>Titular de lucrare practică/ seminar |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                  |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | METODICA PREDĂRII ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – BASCHET 1 |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Bogdan Marian Oancea                                             |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Bogdan Marian Oancea                                             |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                              | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                                  |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 40     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 30     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| 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 <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>parcursarea disciplinei Bazele generale ale baschetului</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                                        |

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

|                                                              |                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>sistem proiecție video și audio</li> </ul>                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>sistem proiecție video și audio, sală sport funcțională pentru jocul de baschet</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>formarea unui bagaj solid de cunoștințe de specialitate privind tehnica jocului de baschet</li> </ul>                                                                                               |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>conceperea, selectarea și aplicarea unor mijloace și sisteme de acționare corelate cu cerințele pe categorii de vârstă și potrivit particularităților practicanților jocului de baschet.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                               | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| 1. Jocul de baschet – istoric, competiție, organizare, forme, funcții, caracter, obiective, regulament | prelegere         | 4            |            |
| 2. Selecția specifică jocului de baschet                                                               | prelegere         | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------|
| 3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | prelegere                      | 4            |            |
| 4. Poziția fundamentală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | prelegere                      | 4            |            |
| 5. Ținerea și prinderea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | prelegere                      | 2            |            |
| 6. Pasarea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | prelegere                      | 4            |            |
| 7. Conducerea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | prelegere                      | 2            |            |
| 8. Opririle. Pivotarea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | prelegere                      | 2            |            |
| 9. Aruncările la coș                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | prelegere                      | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016</li> <li>COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR-LICEN A "B" - CURS DE LICENȚIERE AL ANTRENORILOR LICENȚA „B”, 2024</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 2010</li> <li>Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i>. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009</li> <li>Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 1999</li> <li>Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010</li> <li>Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, ANEFS, București, 1997</li> <li>Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006</li> <li>Hopla D., <i>Basketball Shooting</i>, Human Kinetics, 2012</li> <li>Krause J., Pim R., <i>Coaching Basketball</i>, New York. Professional Publishing, 2002</li> <li>Miniscalco K., Kot G., <i>Survival Guide for Coaching Youth Basketball</i>, Human Kinetics, USA, 2009</li> <li>Paye B., Paye P., <i>Youth Basketball Drills</i>, Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013</li> <li>Showalter D., <i>Coaching Young basketball</i>, 5<sup>th</sup> Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012</li> </ol> |                                |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metode de predare-învățare     | Număr de ore | Observații |
| 1. Jocul de baschet – istoric, competiție, organizare, forme, funcții, caracter, obiective, regulament                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dezbateri                      | 2            |            |
| 2. Selecția specifică jocului de baschet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dezbateri                      | 4            |            |
| 3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dezbateri + aplicație practică | 2            |            |
| 4. Poziția fundamentală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dezbateri + aplicație practică | 4            |            |
| 5. Ținerea și prinderea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dezbateri + aplicație practică | 2            |            |
| 6. Pasarea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dezbateri + aplicație practică | 4            |            |
| 7. Conducerea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dezbateri + aplicație practică | 4            |            |
| 8. Opririle. Pivotarea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dezbateri + aplicație practică | 2            |            |
| 9. Aruncările la coș                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dezbateri + aplicație practică | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016</li> <li>COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR-LICEN A "B" - CURS DE LICENȚIERE AL ANTRENORILOR LICENȚA „B”, 2024</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 2010</li> <li>Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i>. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009</li> <li>Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 1999</li> <li>Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |              |            |

7. Negulescu C. și colab, *Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, ANEFS, București, 1997
8. Marcu Ghe., *Curs baschet*, I.E.F.S., Brașov, 1993
9. Moldovan E., *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006

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                                                                                                                                      |                           | Examinare scrisă        | 100%                         |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                               |                           |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                             |                           |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet</li> </ul> |                           |                         |                              |

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<br>Decan                     | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament                |
| Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Titular de curs | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                       |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                              |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 – 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                                         | III                                                   | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                       |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 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 <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                                             |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sala retroproiector                       |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sala sport<br>• mingi de volei<br>• fileu |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în volei;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în volei</li> <li>Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în volei</li> <li>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice voleiului, privind antrenamentul sportiv, selecția și performanța motrică</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 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</li> <li>• Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică</li> <li>• 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</li> <li>• Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

|                                                                                                                                                                                 |                                                                           |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                                                                                                                                                                        | Metode de predare                                                         | Număr de ore | Observații |
| Problematica antrenamentului jocului de volei                                                                                                                                   | Prelegerea participativă, dezbateră, 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                                                                                                                            |                                                                           | 4            |            |
| Problematica antrenamentului jocului de volei                                                                                                                                   |                                                                           | 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 in 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 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                 | Metode de predare- învățare                                               | Număr de ore | Observații |
| Metodica educării rezistenței generale – funcționale                                                                                                                            | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră | 4            |            |
| Metodica educării forței generale                                                                                                                                               |                                                                           | 4            |            |
| Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare                                                                                                            |                                                                           | 4            |            |
| Metodica educării îndemânării specifice jocului de volei                                                                                                                        |                                                                           | 4            |            |
| Instruirea tehnică Proiectarea și conducerea unor lecții de antrenament sportiv cu o tematică dată din pregătire tehnică a jucătorului de volei la diferite stadii de instruire |                                                                           | 12           |            |
| 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

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 activitate                                                                                                                                                                                   | 10.1. Criterii de evaluare                                                                                                         | 10.2. Metode de evaluare               | 10.3. Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
| <b>10.4. Curs</b>                                                                                                                                                                                | Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în volei cu o terminologie adecvată | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi    | <b>50%</b>                    |
| <b>10.5. S/L/P</b>                                                                                                                                                                               | Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică                        | Itemi subiectivi<br>Aplicație practică | <b>30%</b>                    |
|                                                                                                                                                                                                  | Proiect - Planuri de lectie/antrenament cu teme și obiective date                                                                  | Proiect predat la termen prestabilit   | <b>20%</b>                    |
| <b>10.6. Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                        |                               |
| Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului, 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,<br>Decan               | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament          |
| Lector dr. Sorin DRUGĂU,<br>Titular de curs | Lector dr. Sorin DRUGĂU,<br>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;

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                       |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                              |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 – 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                                         | III                                                   | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                       |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 12     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 4      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 11     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                                             |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sala retroproiector                       |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sala sport<br>• mingi de volei<br>• fileu |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în volei;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în volei</li> <li>Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în volei</li> <li>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice voleiului, privind antrenamentul sportiv, selecția și performanța motrică</li> <li>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/</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>ramură de sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică</li> <li>• 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</li> <li>• Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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, dezbateră, 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:<br>1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B<br>2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016<br>3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014<br>4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014<br>5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015<br>6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. |                                                       |              |            |
| Bibliografie facultative:<br>7. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare- învățare                           | Număr de ore | Observații |
| Lărgirea ariei tehnice. Învățarea unor procedee noi (pase din plonjon lateral și pe spate, atacul de pe un picior etc.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, | 4            |            |
| Perfecționarea principalelor procedee tehnico-tactice (pase speciale și atac din pase speciale, blocaj ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       | 4            |            |
| Dezvoltarea unor calități motrice specifice – capacitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       | 4            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|--|
| de săritură pe verticală în condiții de echilibru;<br>dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție specifice<br>jocului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | discuția, dezbateră |   |  |
| Abordarea sistemului de joc 5T+1R.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     | 2 |  |
| Prefigurarea specializării pe posturi corespunzătoare<br>sistemului 5T+1R.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     | 4 |  |
| Aplicarea cunoștințelor de arbitraj în joc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     | 2 |  |
| Conducerea lecției de antrenament cu teme de<br>perfecționare tehnică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     | 4 |  |
| Lucrul global și pe părți aplicat în funcție de<br>complexitatea sarcinilor de executat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     | 2 |  |
| Sisteme de acționare privind perfecționarea tehnicii și<br>al comportamentului tactic legate de sistemul de joc<br>5T+1R                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     | 2 |  |
| Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B</li> <li>2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016</li> <li>3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014</li> <li>4. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014</li> <li>5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015</li> <li>6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.</li> </ol><br>Bibliografie facultative: <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014</li> </ol> |                     |   |  |

**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 activitate                                                                                                                                                                                   | 10.1. Criterii de evaluare                                                                                                         | 10.2. Metode de evaluare               | 10.3. Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
| <b>10.4. Curs</b>                                                                                                                                                                                | Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în volei cu o terminologie adecvată | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi    | <b>50%</b>                    |
| <b>10.5. S/L/P</b>                                                                                                                                                                               | Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică                        | Itemi subiectivi<br>Aplicație practică | <b>30%</b>                    |
|                                                                                                                                                                                                  | Proiect - Planuri de lecție/antrenament cu teme și obiective date                                                                  | Proiect predat la termen prestabilit   | <b>20%</b>                    |
| <b>10.6. Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                        |                               |
| Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului, 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,<br>Decan               | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament          |
| Lector dr. Sorin DRUGĂU,<br>Titular de curs | Lector dr. Sorin DRUGĂU,<br>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) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                       |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                              |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 –ATLETISM 1 |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | ONEA GHEORGHE-ADRIAN                                    |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | ONEA GHEORGHE-ADRIAN                                    |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                     | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                         |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 25     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 42     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |        |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 5      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 94  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Noțiuni de fiziologia efortului, biomecanică</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                             |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție</li> </ul>                                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.</li> </ul> |

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

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

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

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

|  |                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea terminologie specifice probelor atletice.</li> <li>• Cunoașterea modalităților de aplicare a probelor și normelor de control</li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metode de predare       | Număr de ore | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|
| <p>a) Probele de alergări de viteză</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice</li> <li>■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice</li> <li>■ Selecția</li> <li>■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă</li> <li>■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului</li> <li>■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora</li> <li>■ Forma sportivă</li> <li>■ Supra-antrenamentul</li> <li>■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor</li> <li>■ Prevenirea accidentărilor</li> <li>■ Sistemul competițional / Reguli de concurs</li> <li>■ Probele și normele de control</li> </ul> | Prelegerea, conversația | 6            |            |
| <p>b) Probele de stafetă</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice</li> <li>■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice</li> <li>■ Selecția</li> <li>■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea</li> <li>■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului</li> <li>■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora</li> <li>■ Forma sportivă</li> <li>■ Supra-antrenamentul</li> <li>■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor</li> <li>■ Prevenirea accidentărilor</li> <li>■ Sistemul competițional / Reguli de concurs</li> <li>■ Probele și normele de control</li> </ul>                                                             | Prelegerea, conversația | 4            |            |
| <p>c) Probele de garduri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice</li> <li>■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice</li> <li>■ Selecția</li> <li>■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea</li> <li>■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului</li> <li>■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora</li> <li>■ Forma sportivă</li> <li>■ Supra-antrenamentul</li> <li>■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor</li> <li>■ Prevenirea accidentărilor</li> </ul>                                                                                                                                                            | Prelegere, conversația  | 6            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sistemul competițional / Reguli de concurs</li> <li>■ Probele și normele de control</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |              |            |
| <p><b>d) Probele de garduri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice</li> <li>■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice</li> <li>■ Selecția</li> <li>■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea</li> <li>■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului</li> <li>■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora</li> <li>■ Forma sportivă</li> <li>■ Supra-antrenamentul</li> <li>■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor</li> <li>■ Prevenirea accidentărilor</li> <li>■ Sistemul competițional / Reguli de concurs</li> <li>■ Probele și normele de control</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegerea, conversația | 6            |            |
| <p><b>e) Probele de semifond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice</li> <li>■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice</li> <li>■ Selecția</li> <li>■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea</li> <li>■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului</li> <li>■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora</li> <li>■ Forma sportivă</li> <li>■ Supra-antrenamentul</li> <li>■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor</li> <li>■ Prevenirea accidentărilor</li> <li>■ Sistemul competițional / Reguli de concurs</li> <li>■ Probele și normele de control</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegerea, conversația | 6            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</li> <li>2. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.</li> <li>3. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.</li> <li>4. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.</li> <li>5. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles &amp; Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track &amp; Field Coach, 2024.</li> <li>6. USA Track &amp; Field., Track &amp; Field Coaching Essentials, 2015.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.</li> <li>2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.</li> <li>3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.</li> <li>4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004</li> <li>5. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.</li> </ol> |                         |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare-      | Număr de ore | Observații |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | învățare                                                     |   |  |
| Învățarea / consolidarea școlii alergării<br>Viteza și metodică dezvoltării ei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 2 |  |
| Învățarea / consolidarea școlii săriturii<br>Îndemânarea și metodică dezvoltării ei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 2 |  |
| Învățarea / consolidarea școlii aruncării<br>Forța și metodică dezvoltării ei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 2 |  |
| Rezistența aerobă/anaerobă și metodică dezvoltării ei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 2 |  |
| Flexibilitatea și metodică dezvoltării ei<br>Modele operationale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 2 |  |
| Calități motrice combinate specifice probelor atletice și metodică dezvoltării acestora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 2 |  |
| Mijloace de dezvoltare a forței explozive prin intermediul metodei pliometrice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 2 |  |
| Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de viteză cu start de jos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 4 |  |
| Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de semifond                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 4 |  |
| Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de ștafetă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Explicația,<br>demonstrația, exersarea                       | 4 |  |
| <b>Evaluare pe parcurs:</b><br>1. Alergarea de viteză cu start de jos;<br>2. Alergarea de semifond;<br>3. Alergarea de ștafetă<br>Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuție tehnică pentru una din probele atletice studiate.<br>Prezentarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Explicația,<br>demonstrația,<br>exersarea,<br>problematizare | 2 |  |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</li> <li>2. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.</li> <li>3. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.</li> <li>4. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.</li> <li>5. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles &amp; Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track &amp; Field Coach, 2024.</li> <li>6. USA Track &amp; Field., Track &amp; Field Coaching Essentials, 2015.</li> </ol> <b>Bibliografie facultativă</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.</li> <li>2. Alexei M.,Bogdan, V., Tehnica și Metodică învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.</li> <li>3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.</li> <li>4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004</li> <li>5. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.</li> </ol> |                                                              |   |  |

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

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

10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                       | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Evaluarea cunoștințelor teoretice, metodice și de regulament privind probele atletice studiate / mijloace privind dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate                                                          | Evaluare scrisă         | 60%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                 | Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuție tehnică pentru una din probele atletice studiate.<br>Prezentarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate. | Evaluare practică       | 40%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cerințe pentru promovare: nota minimă pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic (evaluarea curentă) cât și la examenul scris. Nota finală (media) este obținută din proba scrisă 60% , proba practică (evaluarea curentă) 40%.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                 |                         |                              |

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,<br>Decan                     | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament                |
| Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA<br>Titular de curs | Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                 |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                      |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                             |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                             |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                        |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | LICENȚĂ                                                         |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                         |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT -ATLETISM 2 |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | ONEA GHEORGHE-ADRIAN                                    |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | ONEA GHEORGHE-ADRIAN                                    |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                     | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                         |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 12     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 4      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 11     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria și practica instruirii în atletism</li> </ul> |
| 4.2 de competențe |                                                                                             |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție</li> </ul>                                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Aprofundarea cunoașterii particularitățile specifice antrenamentului probelor atletice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice atletismului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice</p> <p>Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în atletism.</p> <p>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</p> <p>Adaptarea mijloacelor de pregătire la particularitățile copiilor, juniorilor.</p> <p>Utilizarea terminologie specifice probelor atletice.</p> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metode de predare       | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|
| a) Probele de sărituri <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice</li> <li>■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice</li> <li>■ Selecția</li> <li>■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă</li> <li>■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului</li> <li>■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora</li> <li>■ Forma sportivă</li> <li>■ Supra-antrenamentul</li> <li>■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor</li> <li>■ Prevenirea accidentărilor</li> <li>■ Sistemul competițional / Reguli de concurs</li> <li>■ Probele și normele de control</li> </ul> | Prelegerea, conversația | 12           |            |
| b) Probele de aruncări <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice</li> <li>■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice</li> <li>■ Selecția</li> <li>■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă</li> <li>■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului</li> <li>■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora</li> <li>■ Forma sportivă</li> <li>■ Supra-antrenamentul</li> <li>■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor</li> <li>■ Prevenirea accidentărilor</li> <li>■ Sistemul competițional / Reguli de concurs</li> <li>■ Probele și normele de control</li> </ul> | Prelegerea, conversația | 12           |            |
| c) Probele combinate ( biatlon, tetratlon, heptatlon, decatlon) <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice</li> <li>■ Selecția</li> <li>■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă</li> <li>■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului</li> <li>■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora</li> <li>■ Forma sportivă</li> <li>■ Supra-antrenamentul</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               | Prelegerea, conversația | 4            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor</li> <li>Prevenirea accidentărilor</li> <li>Sistemul competițional / Reguli de concurs</li> <li>Probele și normele de control</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                     |              |            |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</li> <li>Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.</li> <li>FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.</li> <li>Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.</li> <li>Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles &amp; Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track &amp; Field Coach, 2024.</li> <li>USA Track &amp; Field., Track &amp; Field Coaching Essentials, 2015.</li> </ol> <b>Bibliografie facultativă</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.</li> <li>Alexei M.,Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.</li> <li>Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.</li> <li>Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004</li> <li>Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.</li> </ol> |                                                     |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare-învățare                          | Număr de ore | Observații |
| Sucesiunea metodică a probelor de garduri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Explicația, demonstrația, exersarea                 | 4            |            |
| Sucesiunea metodică a săriturii în lungime cu 1 ½ pași în zbor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Explicația, demonstrația, exersarea                 | 4            |            |
| Sucesiunea metodică săritura triplusalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicația, demonstrația, exersarea                 | 4            |            |
| Sucesiunea metodică a săriturii în înălțime cu rostogolire ventral / cu răsturnare dorsală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Explicația, demonstrația, exersarea                 | 4            |            |
| Sucesiunea metodică a aruncării greutății                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Explicația, demonstrația, exersarea                 | 4            |            |
| Sucesiunea metodică a aruncării discului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Explicația, demonstrația, exersarea                 | 4            |            |
| Sucesiunea metodică a aruncării suliței                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicația, demonstrația, exersarea                 | 2            |            |
| Evaluare pe parcurs din două probe la alegere: <ol style="list-style-type: none"> <li>Alergarea cu trecere peste garduri;</li> <li>Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor;</li> <li>Triplusalt</li> <li>Săritura în înălțime cu rostogolire ventral / cu răsturnare dorsală;</li> <li>Aruncarea greutății;</li> <li>Aruncarea discului;</li> <li>Aruncarea suliței.</li> </ol> Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuția tehnică a probele atletice alese.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicația, demonstrația, exersarea, problematizare | 2            |            |

**Bibliografie obligatorie**

1. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
2. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
3. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.
4. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.
5. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.
6. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.

**Bibliografie facultativă**

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                               | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Evaluarea cunoștințelor teoretice, metodice și de regulament privind probele atletice studiate / mijloace privind dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate. | Evaluare scrisă         | 60%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                   | Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuție tehnică pentru două din probele atletice studiate.                                | Evaluare practică       | 40%                          |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerințe pentru promovare: nota minimă pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic (evaluarea curentă) cât și la examenul scris. Nota finală (media) este obținută din proba scrisă 60% , proba practică (evaluarea curentă) 40%.</li> </ul> |                                                                                                                                                                         |                         |                              |

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

|                                                    |                                                                           |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan                     | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament                |
| Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA<br>Titular de curs | Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                  |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | METODICA PREDĂRII ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – BASCHET 2 |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Bogdan Marian Oancea                                             |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Bogdan Marian Oancea                                             |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                              | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                                  |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 30     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 15     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |        |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 2      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>parcurea disciplinei Bazele generale ale baschetului</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                                     |

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

|                                                              |                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>sistem proiecție video și audio</li> </ul>                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>sistem proiecție video și audio, sală sport funcțională pentru jocul de baschet</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>formarea unui bagaj solid de cunoștințe de specialitate privind tactica jocului de baschet</li> </ul>                                                                                                                          |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>conceperea, selectarea și aplicarea unor mijloace, sisteme de acționare și strategii de ordin tactic corelate cu cerințele pe categorii de vârstă și potrivit particularităților practicanților jocului de baschet.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| 1. Acțiunile tactice individuale ofensive – demarcajul, | prelegere         | 6            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------|
| ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |              |            |
| 2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | prelegere                      | 2            |            |
| 3. Acțiuni tactice colective ofensive – dă și du-te, încrucișarea, blocajul, atacul în superioritate numerică, contraatacul și atacul rapid, atacul împotriva apărării de tip zonă sau a celei combinate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | prelegere                      | 6            |            |
| 4. Acțiuni tactice colective defensive – închiderea culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea, schimbul de adversari, apărarea în inferioritate numerică, apărarea de tip zonă, apărarea combinată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | prelegere                      | 6            |            |
| 5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | prelegere                      | 2            |            |
| 6. Pregătirea specializată în baschet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | prelegere                      | 4            |            |
| 7. Planificarea și inducerea formei sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | prelegere                      | 2            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016</li> <li>COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR-LICEN A "B" - CURS DE LICENȚIERE AL ANTRENORILOR LICENȚA „B”, 2024</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 2010</li> <li>Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i>, Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009</li> <li>Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 1999</li> <li>Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010</li> <li>Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, ANEFS, București, 1997</li> <li>Marcu Ghe., <i>Curs baschet</i>, I.E.F.S., Brașov, 1993</li> <li>Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006</li> <li>Hopla D., <i>Basketball Shooting</i>, Human Kinetics, 2012</li> <li>Krause J., Pim R., <i>Coaching Basketball</i>, New York. Professional Publishing, 2002</li> <li>Miniscalco K., Kot G., <i>Survival Guide for Coaching Youth Basketball</i>, Human Kinetics, USA, 2009</li> <li>Paye B., Paye P., <i>Youth Basketball Drills</i>, Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013</li> <li>Showalter D., <i>Coaching Young basketball</i>, 5<sup>th</sup> Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012</li> </ol> |                                |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metode de predare-învățare     | Număr de ore | Observații |
| 1. Acțiunile tactice individuale ofensive – demarcajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dezbateri + aplicație practică | 6            |            |
| 2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dezbateri + aplicație practică | 2            |            |
| 3. Acțiuni tactice colective ofensive – dă și du-te, încrucișarea, blocajul, atacul în superioritate numerică, contraatacul și atacul rapid, atacul împotriva apărării de tip zonă sau a celei combinate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dezbateri + aplicație practică | 6            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---|--|
| 4. Acțiuni tactice colective defensive – închiderea culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea, schimbul de adversari, apărarea în inferioritate numerică, apărarea de tip zonă, apărarea combinată                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dezbateri + aplicație practică | 6 |  |
| 5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dezbateri + aplicație practică | 2 |  |
| 6. Pregătirea specializată în baschet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dezbateri                      | 4 |  |
| 7. Planificarea și inducerea formei sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dezbateri                      | 2 |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016</li> <li>COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR-LICEN A "B" - CURS DE LICENȚIERE AL ANTRENORILOR LICENȚA „B”, 2024</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 2010</li> <li>Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i>. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009</li> <li>Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 1999</li> <li>Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010</li> <li>Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, ANEFS, București, 1997</li> <li>Marcu Ghe., <i>Curs baschet</i>, I.E.F.S., Brașov, 1993</li> <li>Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006</li> <li>Hopla D., <i>Basketball Shooting</i>, Human Kinetics, 2012</li> <li>Krause J., Pim R., <i>Coaching Basketball</i>, New York. Professional Publishing, 2002</li> <li>Miniscalco K., Kot G., <i>Survival Guide for Coaching Youth Basketball</i>, Human Kinetics, USA, 2009</li> <li>Paye B., Paye P., <i>Youth Basketball Drills</i>, Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013</li> <li>Showalter D., <i>Coaching Young basketball</i>, 5<sup>th</sup> Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012</li> </ol> |                                |   |  |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                              | 10.1 Criterii de evaluare                                     | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                      | Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei . Nota minimă 5 | Examinare scrisă        | 100%                         |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                               |                                                               |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                             |                                                               |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet</li> </ul> |                                                               |                         |                              |

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<br>Decan                     | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament                |
| Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Titular de curs | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                       |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                              |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 –FOTBAL 1 |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Gabriel SIMION                                        |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Gabriel SIMION                                        |               |   |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                   | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |
|                                                            |                                                       |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 25     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 42     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |        |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 5      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 94  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Noțiuni de fiziologia efortului, biomecanică</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                             |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție</li> </ul>                                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal</li> <li>Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal</li> <li>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția și performanță motrică</li> <li>Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică</li> <li>• 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</li> <li>• Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                             | Metode de predare                                   | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------|
| Problematika antrenamentului jocului de fotbal                       | Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea | 4            |            |
| Orientarea și selecția sportivă                                      |                                                     | 4            |            |
| Efortul în antrenamentul sportiv                                     |                                                     | 4            |            |
| Conținutul antrenamentului sportiv                                   |                                                     | 10           |            |
| Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv |                                                     | 2            |            |
| Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv – fotbal        |                                                     | 4            |            |

### Bibliografie obligatoriu

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

### Bibliografie facultativă

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

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                         | Metode de predare-<br>învățare                                                               | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Metodica educării rezistenței generale – funcționale                                                                                                                                    | Explicația, demonstrația,<br>exercițiul, lucrul în grup,<br>discuția, dezbateră,<br>dialogul | 4            |            |
| Metodica educării forței generale                                                                                                                                                       |                                                                                              | 4            |            |
| Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare                                                                                                                    |                                                                                              | 4            |            |
| Metodica educării îndemânării specifice jocului de fotbal                                                                                                                               |                                                                                              | 4            |            |
| <b>Instruirea tehnică</b> 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 obligatory                                                                                                                                                                 |                                                                                              |              |            |

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

#### Bibliografie facultativă

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

9.

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice 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 activitate                                                                                                                                                                                              | 10.1. Criterii de evaluare                                                                                                          | 10.2. Metode de evaluare                                       | 10.3. Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>10.4. Curs</b>                                                                                                                                                                                           | Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi                            | 50%                           |
| <b>10.5. S/L/P</b>                                                                                                                                                                                          | Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică                         | Itemi subiectivi<br>Aplicație practică                         | 30%                           |
|                                                                                                                                                                                                             | Proiect - Planuri de lecție/antrenament cu teme și obiective date                                                                   | Proiect încărcat pe platforma e-learning la termen prestabilit | 20%                           |
| <b>10.6. Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                |                               |
| 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,<br>Decan             | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament        |
| Conf dr. Gabriel SIMION<br>Titular de curs | Conf dr. Gabriel SIMION<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                 |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                      |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                             |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                             |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                        |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | LICENȚĂ                                                         |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                        |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT - FOTBAL 2 |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Gabriel SIMION                                         |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Gabriel SIMION                                         |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                    | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                        |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 12     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 4      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 11     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria și practica instruirii în atletism</li> </ul> |
| 4.2 de competențe |                                                                                             |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție</li> </ul>                                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal</li> <li>Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal</li> <li>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția și performanță motrică</li> <li>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</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică</li> <li>• 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</li> <li>• Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 | 2            |            |
| Orientări metodice în antrenamentul sportiv modern                                                                                    |                                                     | 2            |            |
| Noul concept de performanță în jocul de fotbal                                                                                        |                                                     | 2            |            |
| Orientări moderne pe factorii antrenamentului                                                                                         |                                                     | 6            |            |
| Interrelația dintre factorul tactic și ceilalți factori ai antrenamentului în jocul de fotbal                                         |                                                     | 4            |            |
| Concepția de joc                                                                                                                      |                                                     | 2            |            |
| Sistemul de joc                                                                                                                       |                                                     | 2            |            |
| Principiile tactice în fotbal                                                                                                         |                                                     | 2            |            |
| Planul tactic în jocul de fotbal                                                                                                      |                                                     | 2            |            |
| Refacerea și oboseala în jocul de fotbal                                                                                              |                                                     | 1            |            |
| Evaluarea randamentului competițional în jocul de fotbal                                                                              |                                                     | 1            |            |
| Traumatologie sportivă în jocul de fotbal                                                                                             |                                                     | 1            |            |
| Futsalul. Caracteristici generale și considerații tactice                                                                             |                                                     | 1            |            |
| Bibliografie obligatoru                                                                                                               |                                                     |              |            |
| 1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.                                        |                                                     |              |            |
| 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.                              |                                                     |              |            |
| 3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.                                        |                                                     |              |            |
| 4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014                 |                                                     |              |            |
| Bibliografie facultativa                                                                                                              |                                                     |              |            |
| 5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.                                          |                                                     |              |            |
| 6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.                                     |                                                     |              |            |
| 7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.                                              |                                                     |              |            |
| 8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012. |                                                     |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                       | Metode de predare-învățare                          | Număr de ore | Observații |
| S.A. pt. învățarea și perfecționarea fazelor atacului                                                                                 | Explicația, demonstrația,                           | 2            |            |
| S.A. pt. învățarea și perfecționarea formelor atacului                                                                                |                                                     | 4            |            |
| S.A. pentru perfecționarea fazelor apărării                                                                                           |                                                     | 2            |            |
| S.A. pentru perfecționarea formelor apărării                                                                                          |                                                     | 4            |            |

|                                                                                                                                       |                                                           |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|--|
| S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în atac                                                                              | exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul | 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 obligatoră                                                                                                               |                                                           |   |  |
| 1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.                                        |                                                           |   |  |
| 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.                              |                                                           |   |  |
| 3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.                                        |                                                           |   |  |
| 4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014                 |                                                           |   |  |
| Bibliografie facultativă                                                                                                              |                                                           |   |  |
| 5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.                                          |                                                           |   |  |
| 6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.                                     |                                                           |   |  |
| 7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.                                              |                                                           |   |  |
| 8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012. |                                                           |   |  |

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>10.4. Curs</b>                                                                                                                                                                                           | Explicarea corectă a noțiunilor fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanța motrică în fotbal cu o terminologie adecvată | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi                            | 50%                          |
| <b>10.5. L</b>                                                                                                                                                                                              | Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică                                                 | Itemi subiectivi<br>Aplicație practică                         | 30%                          |
|                                                                                                                                                                                                             | Proiect - Planuri de lecție/antrenament cu teme și obiective date                                                                              | Proiect încărcat pe platforma e-learning la termen prestabilit | 20%                          |
| <b>10.6. Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                                |                              |
| 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 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                       |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                              |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 –NATAȚIE 1 |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Adela BĂDĂU                                            |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Anca IONESCU                                           |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                    | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                        |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 25     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 42     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |        |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 5      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 94  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Noțiuni de fiziologia efortului, biomecanică</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                             |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție</li> </ul>                                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Realizarea, programarea si planificarea lectiilor de antrenament sportiv cu teme din natatie.                |
| 7.2 Obiectivele specifice             | Dirijarea efortului in natatie.<br>Cunoasterea si aplicarea principiilor antrenamentului sportiv in natatie. |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                      | Metode de predare                                    | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Etapele învățării tehnicii în natație: inițiere/ consolidarea/ perfectionare în bazele tehnice de execuție | Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea | 2 ore        |            |
| 2. Zonele de efort în natație.                                                                                |                                                      | 2 ore        |            |
| 3. Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specific natației.                                  |                                                      | 6 ore        |            |
| 4. Selecția sportivă în natație. Schema etapizării selecției.                                                 |                                                      | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| 5. 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. |  | 6 ore |  |
| 6. Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.                                                                                                                                                                                                                            |  | 6 ore |  |
| 7. Optimizarea obiectivelor antrenamentului sportiv și evaluarea acestuia. Perfecționarea elementelor procedeele tehnice.                                                                                                                                                                                           |  | 6 ore |  |
| 8. Realizarea caietului de tehnică pentru avansați.                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 4 ore |  |

#### Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregătirea fizică a inotatorilor în sală, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

#### Bibliografie facultativă

3. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
4. Pîrvan Ancuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020
5. Enoiu R. - *Manual pentru învățarea înotului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
6. Enoiu R. - *Cartea înotatorului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003
7. Enoiu R. - *Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului*, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000
8. Mahlo F. - *Forța musculară specifică în canotaj*, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002
9. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- *Înot*, București, 2002

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                      | Metode de predare-învățare                                                            | Număr de ore | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Perfecționarea procedurii spate.                                                                  | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul | 4 ore        |            |
| 2. Perfecționarea procedurii crawl.                                                                  |                                                                                       | 4 ore        |            |
| 3. Perfecționarea procedurii braș.                                                                   |                                                                                       | 4 ore        |            |
| 4. Perfecționarea procedurii flutur.                                                                 |                                                                                       | 4 ore        |            |
| 5. Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.                                |                                                                                       | 4 ore        |            |
| 6. Indicații metodice pentru consolidare-perfecționare în procedurile de înot.                       |                                                                                       | 2 ore        |            |
| 7. Mijloace de antrenament în apă.                                                                   |                                                                                       | 2 ore        |            |
| 8. Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedurilor natației. |                                                                                       | 4 ore        |            |

#### Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregătirea fizică a inotatorilor în sală, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

#### Bibliografie facultativă

3. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
4. Pîrvan Ancuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020
5. Enoiu R. - *Manual pentru învățarea înotului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
6. Enoiu R. - *Cartea înotatorului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003

7. Enoiu R. - *Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului*, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000
8. Mahlo F. - *Forta muscular specifică în canotaj*, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002
9. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport - *Înot*, București, 2002

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                          | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                            | 10.2 Metode de evaluare             | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                  | - Examen redactional -rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.                                              | Test redactional/ Grila             | 70%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                           | - Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5. | Probă/ verificare practico-metodică | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                     |                              |
| Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare în procedeele tehnice specifice natației. |                                                                                                                                                      |                                     |                              |

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,<br>Decan           | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament        |
| Prof. dr. Adela BĂDĂU<br>Titular de curs | Asist.drd. Anca IONESCU<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                       |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                              |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 –NATAȚIE 2 |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Adela BĂDĂU                                            |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Anca IONESCU                                           |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                    | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                        |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 12     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 4      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 11     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Noțiuni de fiziologia efortului, biomecanică</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>                                             |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție</li> </ul>                                                                 |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Realizarea, programarea si planificarea lectiilor de antrenament sportiv cu teme din natatie.                |
| 7.2 Obiectivele specifice             | Dirijarea efortului in natatie.<br>Cunoasterea si aplicarea principiilor antrenamentului sportiv in natatie. |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                      | Metode de predare                                    | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Etapele învățării tehnicii în natație: inițiere/ consolidarea/ perfectionare în bazele tehnice de execuție | Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea | 2 ore        |            |
| 2. Zonele de efort în natație.                                                                                |                                                      | 2 ore        |            |
| 3. Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specific natației.                                  |                                                      | 6 ore        |            |
| 4. Selecția sportivă în natație. Schema etapizării selecției.                                                 |                                                      | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| 5. 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. |  | 6 ore |  |
| 6. Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.                                                                                                                                                                                                                            |  | 6 ore |  |
| 7. Optimizarea obiectivelor antrenamentului sportiv și evaluarea acestuia. Perfecționarea elementelor procedeelor tehnice.                                                                                                                                                                                          |  | 6 ore |  |
| 8. Realizarea caietului de tehnică pentru avansați.                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 4 ore |  |

#### Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregătirea fizică a inotatorilor în sală, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

#### Bibliografie facultativă

3. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
4. Pîrvan Ancuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020
5. Enoiu R.- *Manual pentru învățarea inotului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
6. Enoiu R.- *Cartea inotatorului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003
7. Enoiu R.- *Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului*, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000
8. Mahlo F.- *Forța musculară specifică în canotaj*, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002
9. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- *Înot*, București, 2002

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                      | Metode de predare-învățare                                                            | Număr de ore | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Perfecționarea procedurii spate.                                                                  | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul | 4 ore        |            |
| 2. Perfecționarea procedurii crawl.                                                                  |                                                                                       | 4 ore        |            |
| 3. Perfecționarea procedurii braș.                                                                   |                                                                                       | 4 ore        |            |
| 4. Perfecționarea procedurii flutur.                                                                 |                                                                                       | 4 ore        |            |
| 5. Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.                                |                                                                                       | 4 ore        |            |
| 6. Indicații metodice pentru consolidare-perfecționare în procedurile de înot.                       |                                                                                       | 2 ore        |            |
| 7. Mijloace de antrenament în apă.                                                                   |                                                                                       | 2 ore        |            |
| 8. Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedurilor natației. |                                                                                       | 4 ore        |            |

#### Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregătirea fizică a inotatorilor în sală, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

#### Bibliografie facultativă

3. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
4. Pîrvan Ancuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020
5. Enoiu R.- *Manual pentru învățarea inotului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
6. Enoiu R.- *Cartea inotatorului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003

7. Enoiu R. - *Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului*, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000
8. Mahlo F. - *Forta muscular specifică în canotaj*, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002
9. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport - *Înot*, București, 2002

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                           | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                            | 10.2 Metode de evaluare             | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                   | - Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.                                             | Test redactional/ Grila             | 70%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                            | - Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5. | Probă/ verificare practico-metodică | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |                                     |                              |
| Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare în procedeele tehnice specifice natației.. |                                                                                                                                                      |                                     |                              |

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,<br>Decan           | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament        |
| Prof. dr. Adela BĂDĂU<br>Titular de curs | Asist.drd. Anca IONESCU<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                       |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                              |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 –SCHI ALPIN 1 |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BALINT LORAND                                             |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | GROSZ WILHELM ROBERT                                      |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                       | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                           |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 25     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 42     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |        |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 5      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 94  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | ♦ Să parcurgă disciplina Teoria, practica instruirii și aplicații în mediul montan – schi alpin |
| 4.2 de competențe | ♦ Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice schiului alpin     |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | ♦ Frecvență 50%                                                                                                                                                     |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | ♦ Frecvență 80%<br>♦ Echipament sportiv specific<br>♦ În sezonul de iarnă, deplasare în Poiana Brașov sau/și în alte zone montane amenajate, în stagii de instruire |

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

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

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

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

**8. Conținuturi**

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare                               | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------|
| Scurt istoric. Noțiuni principale privind orientarea instruirii în schiul alpin de performanță (conținutul schiului alpin competițional, modelul schiorului alpin de performanță, orientarea pregătirii sportive în schiul alpin)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere pe bază de slide<br>+ film, dezbateri | 4 ore        |            |
| Strategii contemporane de instruire în schiul alpin<br>- analiză longitudinală. Programarea și planificarea instruirii în schiul alpin - considerații generale. Model de planificare a factorului fizic pentru instruirea schiorilor alpini de performanță. Planul de pregătire anual - ramura sportivă de specializare schi alpin (format de documente de planificare aprobate de M.E.C.). Pregătirea fizică a schiorului alpin (aspecte teoretico-metodice privind educarea calităților motrice în schiul alpin – îndemânarea, viteza, rezistența, forța) | Prelegere pe bază de slide<br>+ film, dezbateri | 6 ore        |            |
| Programa școlară - Pregătire sportivă practică (Începători/ avansați/ performanță (facultativ)<br>Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a<br>Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere pe bază de slide<br>+ dezbateri       | 6 ore        |            |
| Pregătirea fizică a schiorului alpin - educarea calităților motrice combinate în schiul alpin.<br>Particularități teoretico-metodice ale stadiilor de instruire în schiul alpin – orientarea pregătirii fizice / stadiu (Pregătirea de bază - faza prepubertară; Stadiul de construcție - faza pubertară; Stadiul de legătură cu înalta performanță - faza de adolescență)                                                                                                                                                                                  | Prelegere pe bază de slide<br>+ film, dezbateri | 12 ore       |            |

**Bibliografie obligatorie:**

1. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023;
2. \*\*\*Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009.
3. \*\*\*USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014,  
[http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM\\_p\\_8.html](http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html)
4. <https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents>

**Bibliografie facultativă:**

1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, [www.coach.ca](http://www.coach.ca), 2013
2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999;
3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017.
4. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772
5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Napoca, 2013;<br>1. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metode de predare-<br>învățare                                                                    | Număr de ore | Observații |
| Instruire în grup/individuală:<br>Modele operaționale pentru pregătirea fizică (pe uscat) a schiorilor alpini / stadii de instruire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Conversație+demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare | 4            |            |
| Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea fizică (pe uscat – extrasezon)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                   | 4            |            |
| Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori; Perfecționarea pregătirii fizice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   | 12           |            |
| Sisteme de acționare pentru pregătirea tehnică a schiorului alpin / proba / stadiu de instruire<br>Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                   | 2            |            |
| Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                   | 6            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023;<br>2. Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009.<br>3. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014,<br><a href="http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html">http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html</a><br>4. <a href="https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents">https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents</a><br>Bibliografie facultativă:<br>1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d’un programme sportif de base, <a href="http://www.coach.ca">www.coach.ca</a> , 2013<br>2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999;<br>3. Gilgien M, Reid R, Raschner C,Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772<br>4. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013;<br>1. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015. |                                                                                                   |              |            |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice 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                                                                                                                                                                                                                                                                         | Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în schiul alpin;<br>Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în schiul alpin | Evaluare scrisă cu itemi obiectivi | 60%             |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                  | Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul alpin / nivel de instruire                                                                                        | Evaluare practico - metodică       | 40 %            |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                 |
| ♦ Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice schiului alpin. Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci). |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                 |

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,<br>Decan             | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament    |
| Prof. dr. Lorand BALINT<br>Titular de curs | Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ<br>Titular de lucrări practice |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA                                       |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                              |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | 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 –SCHI ALPIN 2 |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BALINT LORAND                                             |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | GROSZ WILHELM ROBERT                                      |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                       | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                           |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 10     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 15     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 8      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 13     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Teoria, practica instruirii și aplicații în mediul montan – schi alpin</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice schiului alpin</li> </ul>     |

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

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Frecvență 50%</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Frecvență 80%</li> <li>Echipament sportiv specific</li> <li>În sezonul de iarnă, deplasare în Poiana Brașov sau/și în alte zone montane amenajate, în stagii de instruire</li> </ul> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice din schiul alpin, privind procesul de instruire sportivă, selecția în această ramură de sport și performanța motrică</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Învățarea metodelor eficiente de predare a tehnicilor de schi adaptate la diferite nivele de pregătire ale sportivilor;</li> <li>Crearea de programe de antrenament specifice pentru diferitele probe ale schiului alpin, adaptate nivelului individual de instruire;</li> <li>Utilizarea tehnicilor de evaluare și feedback pentru a monitoriza progresele sportivilor și a ajusta antrenamentele în funcție de performanță;</li> <li>Formarea în domeniul siguranței pe pârtii, inclusiv de prevenire a accidentelor și gestionarea situațiilor de urgență;</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Învățarea principiilor de bază pentru proiectarea traseelor specifice probelor schiului alpin adaptate la nivelul de abilități al sportivilor.</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare                                           | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Tehnica schiului alpin de competiție (1) Conținutul tehnic de bază în schiul alpin de performanță; Tehnica schiului alpin de competiție (2); Tehnica virajului de competiție (1); Tehnica virajului de competiție (2); Tehnica virajului de competiție (3) Conținutul tehnic de bază în schiul alpin de performanță;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri, studiu de caz | 6 ore        |            |
| Probele schiului alpin de performanță - proba de slalom uriaș (noțiuni de regulament, solicitări specifice, aspecte tehnico-tactice, linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri, studiu de caz | 4 ore        |            |
| Probele schiului alpin de performanță - proba de coborâre și slalom superuriaș (noțiuni de regulament, solicitări specifice, aspecte tehnico-tactice, linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere pe bază de slide + dezbateri, studiu de caz       | 4 ore        |            |
| Probele schiului alpin de performanță - proba de slalom (noțiuni de regulament, solicitări specifice, aspecte tehnico-tactice, linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom); startul și sosirea în probele schiului alpin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere pe bază de slide + dezbateri, studiu de caz       | 6 ore        |            |
| Selecția în schiul alpin (primară, secundară, continuă)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri                | 2 ore        |            |
| Programarea și planificarea în schiul alpin (macro ciclul, mezociclurile, microciclurile / nivel de instruire; Recomandări de întocmire a documentelor de planificare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri                | 6 ore        |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023;</li> <li>***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009.</li> <li>***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014, <a href="http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html">http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html</a></li> <li><a href="https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents">https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents</a></li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, <a href="http://www.coach.ca">www.coach.ca</a>, 2013</li> <li>Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999;</li> </ol> |                                                             |              |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| <div><div><div>3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017.</div><div>4. Gilgien M, Reid R, Raschner C,Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Schi Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772</div><div>5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013;</div></div><div><div>1. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.</div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                   |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de predare-<br>învățare                                                                    | Număr de ore | Observații |
| Modele operațional pentru pregătirea tehnică a schiorilor alpini / stadii de instruire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Conversație+demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare | 4            |            |
| Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea tehnico-tactică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                   | 4            |            |
| Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori sau/și grupe de studenți; Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                   | 12           |            |
| Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin – cu accent pe probele de slalom uriaș și slalom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   | 8            |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   |              |            |
| <div><div><div>1. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023;</div><div>2. Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009.</div><div>3. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014, <a href="http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html">http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html</a></div><div>4. <a href="https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents">https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents</a></div></div><div>Bibliografie facultativă:</div><div><div><div>1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, <a href="http://www.coach.ca">www.coach.ca</a>, 2013</div><div>2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999;</div><div>3. Gilgien M, Reid R, Raschner C,Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Schi Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772</div><div>4. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013;</div><div>1. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.</div></div></div></div> |                                                                                                   |              |            |

**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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Definirea și explicarea corectă a noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în probele schiului alpin.<br>Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în schiul alpin – componentele tehnică și tactică | Evaluare scrisă cu itemi obiectivi | 60%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul alpin / nivel de instruire;<br>Exprimarea capacităților de execuție a probelor schiului alpin, cu accent pe componenta tehnică   | Evaluare practico - metodică       | 40%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice schiului alpin. Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                              |

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,<br>Decan             | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament    |
| Prof. dr. Lorand BALINT<br>Titular de curs | Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ<br>Titular de lucrări practice |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                      |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PSIHOLOGIA SPORTULUI |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Tohănean Dragoș Ioan |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Tohănean Dragoș Ioan |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                  | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                      |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | 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                                    |     |                    |    |                                 | 26     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | -      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | -      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sala amfiteatru |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sală seminar    |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p> <p>2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.</p> |
| Competențe transversale | <p>1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                    | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| Antrenamentul total                                         | Prelegere         | 2 ore        |            |
| Conținutul factorului psihologic al antrenamentului sportiv | Prelegere         | 4 ore        |            |
| Pregătirea psihică pentru concurs                           | Prelegere         | 4 ore        |            |
| Grupul sportiv și conducerea lui                            | Prelegere         | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| Burnout și supraantrenament la sportivi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prelegere                  | 4 ore        |            |
| Motivația în sportul de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere                  | 4 ore        |            |
| Personalitatea sportivă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prelegere                  | 6 ore        |            |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anghel I. G. – Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023;</li> <li>2. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;</li> <li>3. Enache R.G. (coord.) - Reglarea emoțională și consilierea copiilor și adolescenților. Studii și cercetări psihopedagogice. Editura Universitară, București, 2024;</li> <li>4. Epuran M. și colab. - Psihologia sportului de performanță. Editura Trei, București, 2022;</li> <li>5. Grădinaru I.A. – Psihologia sportului. Editura Universitară, București, 2021;</li> <li>6. Predoiu R. - Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;</li> <li>7. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;</li> <li>8. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;</li> <li>9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;</li> <li>10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.</li> <li>11. Tohanean D.I. – Psihologia sportivă, note de curs de uz intern UNITBV, 2024</li> </ol><br><b>Bibliografie facultativă</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Bull S. (coord.) – Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011;</li> <li>13. Moiescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004;</li> <li>14. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. București ANEFS, 1996;</li> <li>15. Zlate M. – Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000.</li> </ol> |                            |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metode de predare-învățare | Număr de ore | Observații |
| 1.Antrenamentul total: sinergia dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lucru în grup, dezbatere   | 4            |            |
| 2.Rolul autoeficienței și imaginii de sine în antrenamentul sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lucru în grup, dezbatere   | 4            |            |
| 3.Tehnici psihologice utilizate în antrenament pentru dezvoltarea încrederii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Lucru în grup, dezbatere   | 4            |            |
| 4.Leadershipul antrenorului: stiluri de conducere și impactul asupra echipei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Lucru în grup, dezbatere   | 4            |            |
| 5.Comunicarea eficientă în grupul sportiv: cheia performanței colective                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lucru în grup, dezbatere   | 4            |            |
| 6.Supraantrenamentul: diferențiere față de epuizarea fizică normală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lucru în grup, dezbatere   | 4            |            |
| 7. Rolul personalității în gestionarea eșecului și a succesului în sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lucru în grup, dezbatere   | 4            |            |
| <b>Bibliografie obligatorie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anghel I. G. – Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023;</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |              |            |

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

#### Bibliografie facultativă

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                      | 10.1 Criterii de evaluare                                     | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                              | Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei. Nota minimă 5. | Lucrare scrisă          | 100%                         |
|                                                                                                                        |                                                               |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                       |                                                               |                         |                              |
|                                                                                                                        |                                                               |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                     |                                                               |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea teoretică a conceptelor fundamentale din psihopedagogie.</li> </ul> |                                                               |                         |                              |

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<br>Decan                       | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br><br>Director de departament             |
| Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de curs | Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                    |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Mîndrescu Veronica                                 |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Mîndrescu Veronica                                 |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                    |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4   | din care: 3.2 curs | 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                                    |     |                    |    |                                 | 26     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 14     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 16     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 10     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | -      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</li> <li>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.</li> <li>R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</li> <li>R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</li> <li>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.</li> <li>R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</li> <li>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.</li> <li>R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decență, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor.</li> <li>R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</li> <li>R.Î. 1.6. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor/sportivilor, precum și pe cele ale părinților</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| 1. Conceptul antrenamentului sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| 2. Metode de refacere și clasificarea lor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| 3. Ritmul cicardian (sindromul Jet-Lag)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| 4. Mijloace naturale de refacere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| 5. Mijloace fizioterapeutice de refacere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| 6. Mijloacele psihopedagogice de refacere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| 7. Rolul alimentației sănătoase în sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere, analiză și dezbateri. | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <p>1. Mîndrescu Veronica, Cîrstea Cornel- Masajul terapeutic- metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței, 2019, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1190-5, <a href="https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf">https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf</a></p> <p>2. Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, <a href="https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvtivitatea-sportiva">https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvtivitatea-sportiva</a></p> <p>3. Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, <a href="https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%9Bii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw">https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%9Bii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw</a></p> <p>4. Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, <a href="https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw">https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw</a></p> <p><b>Bibliografie facultativa</b></p> <p>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, <a href="https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf">https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf</a></p> |                                  |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de predare-învățare       | Număr de ore | Observații |
| 1. Conceptul de mișcare, antrenament, efort, oboseală, antrenament și supraantrenament în domeniul educației fizice și sportului de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dezbateri, prezentări media      | 4            |            |
| 2. Structura refacerii capacității efortului în funcție de condiții de mediu și solicitarea organismului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dezbateri, prezentări media      | 4            |            |
| 3. Adaptarea antrenamentului și competițiilor sportive la diferența de fus orar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dezbateri, prezentări media      | 4            |            |
| 4. Metode naturale de refacere a organismului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dezbateri, prezentări media      | 4            |            |
| 5. Efectele benefice prin acupunctură, presopunctură și crioterapie asupra organismului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dezbateri, prezentări media      | 4            |            |
| 6. Tehnica de refacere „Charging”, autosugestia și antrenamentul autogen (Schultz), asupra psihicului sportivului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dezbateri, prezentări media      | 4            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---|--|
| 7. Refacerea și rolul alimentației sănătoase în sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dezbateri, prezentări media | 4 |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <p>1. Mîndrescu Veronica, Cîrstea Cornel- Masajul terapeutic- metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței, 2019, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1190-5, <a href="https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf">https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf</a> Veronica</p> <p>2. Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, <a href="https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-activitatea-sportiva">https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-activitatea-sportiva</a></p> <p>3. Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, <a href="https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%98ii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw">https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%98ii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw</a></p> <p>4. Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, <a href="https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw">https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw</a></p> <p><b>Bibliografie facultativa</b></p> <p>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, <a href="https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf">https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf</a></p> |                             |   |  |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                   | 10.2 Metode de evaluare                        | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                               | Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei | Evaluare finală- examen scris                  | 40%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                        | Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeele tehnice specifice                                 | Proiect power-point al unei metode de refacere | 60%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                             |                                                |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> |                                                                                                             |                                                |                              |

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<br>Decan                    | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament             |
| Titular de curs<br>Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU | Titular de seminar/laborator/proiect<br>Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV                                 |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                |               |    |                       |   |                         |                              |     |  |
|------------------------------------------------------------|----------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ȘAH            |               |    |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Mijaică Raluca |               |    |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Mijaică Raluca |               |    |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III            | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DAU |  |
|                                                            |                |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | 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                                                                   |     |                    |    |                                 | 44 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 20     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 10     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 8      |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 0      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 4      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 44  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

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

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

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

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                          | Metode de predare                   | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------|
| Noțiuni introductive despre jocul de șah; mutarea pieselor, mobilitatea pieselor, valoarea lor relativă                           | Explicație, descriere, demonstrație | 2            |            |
| Terminologie și noțiuni specifice de regulament                                                                                   |                                     | 2            |            |
| Deschiderile în șah – principiile clasice și principiile moderne ale deschiderilor; clasificarea deschiderilor, tipuri de partide |                                     | 4            |            |
| Tactica în jocul de șah                                                                                                           |                                     | 2            |            |
| Jocul de mijloc – principii, strategii de atac și de apărare                                                                      |                                     | 4            |            |
| Maturi cu figurile ușoare (cu doi nebuni,                                                                                         |                                     | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------|
| cal și nebun)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |              |            |
| Finaluri de joc (cu pionii, cu piese majore, turnuri și pionii, nebuni vs cai)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               | 4            |            |
| Combi-na-ția.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               | 4            |            |
| Analiza pozi-ției planului de joc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 4            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021<br>2. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023;<br>3. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020.                                                                                                                                       |                                               |              |            |
| Bibliografie facultativă:<br>1. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994;<br>2. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014;<br>3. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980.<br>4. <a href="https://poki.ro/sah">https://poki.ro/sah</a><br>5. <a href="http://www.jucati.ro/jucati/Sah">http://www.jucati.ro/jucati/Sah</a> |                                               |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare-învățare                    | Număr de ore | Observații |
| Noțiuni introductive despre jocul de șah; Mutarea pieselor, mobilitatea pieselor, valoarea lor relativă; Piese de șah, în atac și în apărare                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Explicație, descriere, demonstrație, exersare | 4            |            |
| Mutările speciale în șah, maturile simple                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                               | 8            |            |
| Deschiderile în șah - Deschideri deschise (apărarea spaniolă, apărarea italiană, apărarea rusă, partida scoțiană)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 6            |            |
| Maturi cu figurile ușoare (cu doi nebuni, cal și nebun) – aplicații practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               | 2            |            |
| Combi-na-ția. Motive tactice (atacul dublu, atacul prin descoperire, legarea); aplicații practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 4            |            |
| Analiza pozi-ției planului de joc – aplicații practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | 4            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021<br>2. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023;<br>3. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020.                                                                                                                                       |                                               |              |            |
| Bibliografie facultativă:<br>1. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994;<br>2. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014;<br>3. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980.<br>4. <a href="https://poki.ro/sah">https://poki.ro/sah</a><br>5. <a href="http://www.jucati.ro/jucati/Sah">http://www.jucati.ro/jucati/Sah</a> |                                               |              |            |

**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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                   | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                               | Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate         | Probă orală             | 50%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                        | Aplicarea strategiilor însușite pe secvențe de joc (puzzle) | Probă practică          | 50%                          |
| <b>10.6 Standard minim de performanță</b>                                                                                                                                                                                               |                                                             |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>pe parcursul derulării meciului, studentul trebuie să respecte toate regulile elementare ale jocului de șah. Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).</li> </ul> |                                                             |                         |                              |

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,<br>Decan             | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament      |
| conf.dr. Raluca MIJAICA<br>Titular de curs | conf.dr. Raluca MIJAICA<br>Titular de lucrări practice/ seminar |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior         | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                             |
| 1.2 Facultatea                                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                               |
| 1.3 Departamentul                             | PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                                               |
| 1.4 Domeniul de studii de ..... <sup>1)</sup> | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                          |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>            | Licență                                                           |
| 1.6 Programul de studii/ Calificarea          | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial |

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                     |               |   |                       |   |                         |                              |     |  |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | SOCIOLOGIE IN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE |               |   |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Tohănean Dragoș Ioan                                |               |   |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Tohănean Dragoș Ioan                                |               |   |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                 | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DAU |  |
|                                                            |                                                     |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | DO  |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4   | din care: 3.2 curs | 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                                                                   |     |                    |    |                                 | 44 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 <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sala amfiteatru |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sală seminar    |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p> <p>2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.</p> |
| Competențe transversale | <p>1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul sociologiei sportive.</li> </ul>                                                                                                        |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Înșușirea noțiunilor teoretice privind sociologie în performanța sportivă</p> <p>Formarea capacității de identificare a contextelor sociologice și instrumentelor de gestionare a relațiilor dintre factorii implicați în performanța sportivă.</p> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                       | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| Rolul sportului în socializarea individului                                    | Prelegere         | 2 ore        |            |
| Sportul și inegalitățile sociale                                               | Prelegere         | 4 ore        |            |
| Globalizarea și comercializarea sportului                                      | Prelegere         | 4 ore        |            |
| Sportul ca formă de identitate națională și culturală                          | Prelegere         | 4 ore        |            |
| Analiza fenomenelor de violență, huliganism și comportamente deviante în sport | Prelegere         | 4 ore        |            |
| Sportivii ca simboluri ale mișcărilor sociale                                  | Prelegere         | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| Sportul și tehnologia: impact social                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere                  | 6 ore        |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;</li> <li>2. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;</li> <li>3. Gavriluță, C., Gavriluță, N. Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații. Iași: Polirom, 2010.</li> <li>4. Vasiliuță-Ștefănescu, M. &amp; Varga, M. G. (2016), Sociologia Sportului, București, Ed. Pro Universitaria.</li> <li>5. 2. Vasiliuță-Ștefănescu, M. (2015), Sociologia organizațiilor: perspective asupra dinamicii și schimbării în întreprinderi mici și mijlocii, București, Ed. Pro Universitaria.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Hatos, A., (2004), Sport și societate. Introducere în sociologia sportului, București, Ed. Polirom.</li> </ol>    |                            |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare-învățare | Număr de ore | Observații |
| Dezvoltarea identității prin apartenența la grupuri sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lucru în grup, dezbateri   | 4            |            |
| Discriminarea de gen în sportul de performanță. Accesul la sport în comunitățile defavorizate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lucru în grup, dezbateri   | 4            |            |
| Evenimente sportive ca fenomen global                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lucru în grup, dezbateri   | 4            |            |
| Jocurile tradiționale în context modern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lucru în grup, dezbateri   | 4            |            |
| Dopajul și etica sportivă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lucru în grup, dezbateri   | 4            |            |
| Sportivii ca simboluri ale mișcărilor sociale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lucru în grup, dezbateri   | 4            |            |
| Rolul rețelelor sociale în cariera sportivilor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lucru în grup, dezbateri   | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;</li> <li>8. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;</li> <li>9. Gavriluță, C., Gavriluță, N. Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații. Iași: Polirom, 2010.</li> <li>10. Vasiliuță-Ștefănescu, M. &amp; Varga, M. G. (2016), Sociologia Sportului, București, Ed. Pro Universitaria.</li> <li>11. 2. Vasiliuță-Ștefănescu, M. (2015), Sociologia organizațiilor: perspective asupra dinamicii și schimbării în întreprinderi mici și mijlocii, București, Ed. Pro Universitaria.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Hatos, A., (2004), Sport și societate. Introducere în sociologia sportului, București, Ed. Polirom.</li> </ol> |                            |              |            |

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

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

**10. Evaluare**

|                   |                           |                         |                              |
|-------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Tip de activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs         | Evaluarea cunoștințelor   | Lucrare scrisă          | 100%                         |

|                                                                                                                        |                                          |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                        | specifice disciplinei . Nota<br>minima 5 |  |  |
|                                                                                                                        |                                          |  |  |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                       |                                          |  |  |
|                                                                                                                        |                                          |  |  |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                     |                                          |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea teoretică a conceptelor fundamentale din psihopedagogie.</li> </ul> |                                          |  |  |

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<br>Decan                       | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br><br>Director de departament             |
| Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de curs | Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE - OUTDOOR |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        |                                                                |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Raluca MIJAICĂ                                                 |               |    |                       |   |                         |                              |    |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                            | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |
|                                                            |                                                                |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | DI |

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

|                                                                                                |     |                    |   |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|---|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 3      |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42  | din care: 3.5 curs | - | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 42     |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |   |                                 | 56 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |   |                                 | 10     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |   |                                 | 25     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |   |                                 | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |   |                                 |        |
| Examinări                                                                                      |     |                    |   |                                 | 3      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |   |                                 |        |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 100 |                    |   |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 42  |                    |   |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |   |                                 |        |

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

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

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

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | •                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <p>Locații de derulare a stagiului de activitate practică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baza didactică a universității - Sînpetru</li> <li>• Platoul „Dâmbu Morii”</li> <li>• Platoul Junilor – Pietrele lui Solomon</li> </ul> <p>- Prezența în toate locațiile este obligatorie.</p> <p>- Echipament specific activităților montane</p> |

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea noțiunilor de bază privind strategiile de învățare experiențială și prin aventură</li> <li>Învățarea prin experiență, planificarea și organizarea programelor de outdoor education, managementul riscului</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea procesului de educație outdoor;</li> <li>Dezvoltarea abilității de a folosi cunoștințele teoretice în pedagogia experiențială</li> <li>Învățarea planificării și derulării unui curs</li> <li>Dezvoltarea abilității de lucru în echipă</li> <li>Învățarea metodelor de transfer a experiențelor, în viața de zi cu zi</li> <li>Dezvoltarea abilității de evaluare a riscurilor înainte de derularea activității și asigurarea siguranței participanților pe parcursul programului</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Seminar/ laborator/ practică                              | Metode de predare-învățare                    | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------|
| Jocuri energizante individuale, în perechi și în grupuri mari | Explicație, descriere, demonstrație, exersare | 2            |            |
| Exerciții de comunicare în perechi și în grupuri mici         |                                               | 2            |            |

|                                                                                                  |  |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| Jocuri de echipă și activități de construirea încrederii                                         |  | 8 |  |
| Exerciții de rezolvare de probleme                                                               |  | 6 |  |
| Natura ca sală de clasă; Arta facilitării                                                        |  | 8 |  |
| Folosirea mijloacelor pedagogiei experiențiale în procesul de instruire sportivă                 |  | 2 |  |
| Planificarea, organizarea și desfășurarea unor activități individuale de pedagogie experiențială |  | 8 |  |
| Procesul de evaluare. Evaluarea activităților                                                    |  | 6 |  |

**Bibliografie obligatorie:**

1. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
2. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;
3. Schroth, S.T. – Outdoor education – A pathway to experiential, environmental and sustainable learning, Editura Springer, Berlin 2023

**Bibliografie facultativă:**

1. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tinereții, București.
2. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.
3. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
4. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign,
5. Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
6. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaign, IL: Humano Kinetics (1992):155 – 168.
7. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
8. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik;
9. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans foR Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
10. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova;

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

- Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico - practice 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         |                           |                         |                              |

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|
| 10.5 Practică                                                                                                                                                                                                                 | Întocmirea unui program de activități sportive outdoor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Examen oral             | 50% |
|                                                                                                                                                                                                                               | Nivelul de implicare în activitatea practică, de interrelaționare și autoevaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Examen practico-metodic | 50% |
|                                                                                                                                                                                                                               | - Recuperarea parțială a stagiului se va putea face doar pe bază de adeverință medicală. În cazuri excepționale (sportivi ce fac parte din loturile reprezentative ale României), echivalarea integrală a activității practice se va putea face pe baza decontării acesteia printr-o dovadă care să ateste efectuarea unui număr similar de ore, într-un centru acreditat de activități outdoor. |                         |     |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>să cunoască metodele pedagogiei experiențiale și să le folosească în procesul de instruire sportivă. Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |     |

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,<br>Decan | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament      |
| -<br>Titular de curs           | conf.dr. Raluca MIJAICA<br>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) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                  |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNȚIERE ÎN SPORT |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | -                                                |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 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 | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                  |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |    |                    |   |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4  | din care: 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 4      |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56 | din care: 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 56     |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                                 | 19 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |   |                                 | -      |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                                 | 13     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |   |                                 | 4      |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                                 | -      |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |   |                                 | -      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 19 |                    |   |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 75 |                    |   |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 3  |                    |   |                                 |        |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Instrumente curriculare ( cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei. |
| 4.2 de competențe | Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.                                                                                                                                                          |

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

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

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

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

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

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

## 8. Conținuturi

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                   |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                   |              |            |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                   |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metode de predare-<br>învățare                                    | Număr de ore | Observații |
| 1. Organizarea și conducerea unor acțiuni de selecție la nivel de inițiere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea | 10           |            |
| 2. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru dezvoltarea psihomotricității copiilor începători                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea | 10           |            |
| 3. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu jocuri pregătitoare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea | 10           |            |
| 4. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru inițiere in ramura sau proba sportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea | 26           |            |
| <p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016</li> <li>— Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.</li> <li>— Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.</li> <li>— Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.</li> <li>— Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015</li> <li>— Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024</li> <li>— 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.</li> <li>— Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010</li> <li>— Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, ANEFS, București, 1997</li> </ul> <p>Bibliografie facultativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006</li> <li>- Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003</li> <li>- Țîfrea, C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.</li> </ul> |                                                                   |              |            |

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

#### 10. Evaluare

|                                  |                             |                         |                                 |
|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Tip de activitate                | 10.1 Criterii de evaluare   | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere<br>din nota finală |
| 10.4 Curs                        |                             |                         |                                 |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect | Conceperea, demonstrarea și | Itemi subiectivi        | 100%                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru consolidarea/perfecționarea elementelor tehnice și/sau tactice specifice diferitelor ramuri de sport | Aplicație practică |  |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                    |  |
| Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea și aplicarea sistemelor de acționare pentru psihomotricitate, jocuri pregătitoare și inițiere), de complexitate medie, din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minimă de promovare este 5 (cinci). |                                                                                                                                                         |                    |  |

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,<br>Decan | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament  |
| -<br>Titular de curs           | prof.dr. Dana Bădău<br>Titular de lucrări practice/ seminar |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                      |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | <b>STAGIU DE PRACTICĂ ÎN STRUCTURI ALE SPORTULUI</b> |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | -                                                    |               |   |                       |   |                         |                              |    |  |
| 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 | V | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                      |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |    |                    |   |                                 |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|---|---------------------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3  | din care: 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 3     |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42 | din care: 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 42    |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |   |                                 | 8 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |   |                                 | -     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |   |                                 | -     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |   |                                 | 6     |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |   |                                 | -     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |   |                                 | 2     |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |   |                                 | -     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 8  |                    |   |                                 |       |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |   |                                 |       |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |   |                                 |       |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | Instrumente curriculare ( cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei. |
| 4.2 de competențe | Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.                                                                                                                                                          |

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

|                                                  |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                    |                                                                                                                       |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ | Activitatea se va desfășura la asociații și cluburi sportive , în cadrul lecțiilor de antrenament, pe o tematică dată |

|             |  |
|-------------|--|
| proiectului |  |
|-------------|--|

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

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

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv și în pregătire sportivă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice diferitelor ramuri si probe sportive din perspectivă pregătirii sportive stadiale</li> <li>Optimizarea pregătirii sportive si a capacității motrice și de performanță</li> <li>Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice</li> <li>Selectarea / elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale / componentele antrenamentului</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |              |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de predare-<br>învățare                                   | Număr de ore | Observații |
| 1. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice ramurilor de sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbateri | 12           |            |
| 2. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru inițiere în tehnica și tactica specifică, pe nivel de instruire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbateri | 12           |            |
| 3. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme specifice, pe nivel de instruire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbateri | 18           |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>Bibliografie obligatorie <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.</li> <li>- Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.</li> <li>- Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.</li> <li>-</li> </ul> Bibliografie facultativă:<br>- |                                                                  |              |            |

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                           | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                           | 10.2 Metode de evaluare                | 10.3 Pondere din nota finală |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                        |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                            | Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru consolidarea/perfecționarea elementelor tehnice și/sau tactice specifice diferitelor ramuri de sport | Itemi subiectivi<br>Aplicație practică | 100%                         |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                        |                              |
| Rezolvarea unei probleme din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minimă de promovare este 5 (cinci). |                                                                                                                                                                                     |                                        |                              |

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,<br>Decan | Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament  |
| -<br>Titular de curs           | prof.dr. Dana Bădău<br>Titular de lucrări practice/ seminar |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                 |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Tohănean Dragoș Ioan                            |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Tohănean Dragoș Ioan                            |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                             | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                 |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 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                                    |     |                    |    |                                 | 24    |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20    |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 22    |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |       |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3     |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |       |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 69  |                    |    |                                 |       |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |       |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |       |

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

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

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

|                                                              |                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sala amfiteatru |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sală seminar    |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>CP1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de monitorizare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv</p> <p>Cp2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>CP3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv.</li> </ul>                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Însușirea noțiunilor teoretice privind evaluarea și monitorizarea în cadrul antrenamentului sportiv și în competiții;</p> <p>Aplicarea practică a principalelor tehnici de monitorizare a performanței sportive.</p> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| Evaluarea, precursor al performanței sportive           | Prelegere         | 4            |            |
| Caracterizarea sporturilor și a tipologiei rezultatelor | Prelegere         | 4            |            |
| Conținutul proceselor de evaluare și monitorizare       | Prelegere         | 4            |            |

|                                                                                                      |           |   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|--|
| Caracterizarea eșaloanelor de vârstă și raportarea acestora la modelele de referință                 | Prelegere | 4 |  |
| Evaluarea, evidența și monitorizarea – rolul lor în procesul de proiectare a antrenamentului sportiv | Prelegere | 3 |  |
| Mijloace utilizate în monitorizarea și cercetarea unor stări și procese esențiale                    | Prelegere | 4 |  |
| Instrumente ale evaluării și monitorizării                                                           | Prelegere | 5 |  |

#### Bibliografie obligatorie

1. Alexe D.I., Alexe C.I. – Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
2. Alexe D.I. și colab. - Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
3. Bompă T.O., Sărăndan S. - Pregătirea tinerilor sportivi. O strategie pe termen lung. Editura Politehnică, București, 2022;
4. Bompă T.O. - Monitorizarea și controlul antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto, Constanța, 2014;
5. Bompă T.O. - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Discobolul, București, 2016;
6. Graur C., Szabo-Csifo B. - Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Timofte M. – Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor seniori. Știința culturii fizice, Vol. 37, nr. 1, 2021.
8. Tohanean D.I. - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

#### Bibliografie facultativă

9. Edwards, T. și colab. - Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. Sports 2018, Vol. 6, no. 19. <https://doi.org/10.3390/sports6010019>;
10. Erhan E. și colab. - Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători. Congresul "Sport. Olimpism. Sănătate" Chișinău, Moldova, 19-21 septembrie 2019, p 44-47;
11. McGuigan M. - Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2017;
12. Epuran M. – Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a. Editura Fest, București, 2005.
13. Mihai I. - Monitorizarea tehnicii probei de triplusalt: aspecte cinematice. Editura Universității din Pitești, 2012;
14. Nanu L. Concepte, tendințe și orientări în perfecționare a antrenamentului sportiv a gimnastelor junioare III. Galați University Press (GUP), 2013;
15. Prescorniță A., Tohanean D.- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                   | Metode de predare-învățare | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| Evaluarea capacității de efort anaerob                            | Lucru în grup              | 2            |            |
| Evaluarea capacității de efort aerob                              | Lucru în grup              | 2            |            |
| Monitorizarea calităților motrice                                 | Lucru în grup              | 2            |            |
| Monitorizarea priceperilor și deprinderilor motrice               | Lucru în grup              | 2            |            |
| Instrumente ale evaluării și monitorizării                        | Lucru în grup              | 2            |            |
| Monitorizarea în procesul de proiectare a antrenamentului sportiv | Lucru în grup, dezbateri   | 2            |            |
| Mijloace utilizate în monitorizarea și                            | Lucru în grup, dezbateri   | 2            |            |

|                                                                              |                          |   |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|--|
| cercetarea unor stări și procese esențiale                                   |                          |   |  |
| Tehnologia de urmărire video și analiza performanței în sporturi de echipă   | Lucru în grup, dezbateri | 4 |  |
| Tehnologia de urmărire video și analiza performanței în sporturi individuale | Lucru în grup, dezbateri | 4 |  |
| Monitorizarea antrenamentului cu ajutorul dispozitivelor GPS                 | Lucru în grup, dezbateri | 2 |  |
| Prezentare/evaluare proiecte                                                 | Individual               | 4 |  |

#### Bibliografie obligatorie

1. Alexe D.I., Alexe C.I. – Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
2. Alexe D.I. și colab. - Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
3. Bompă T.O., Sărăndan S. - Pregătirea tinerilor sportivi. O strategie pe termen lung. Editura Politehnică, București, 2022;
4. Bompă T.O. - Monitorizarea și controlul antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto, Constanța, 2014;
5. Bompă T.O. - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Discobolul, București, 2016;
6. Graur C., Szabo-Csifo B. - Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Timofte M. – Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor seniori. Știința culturii fizice, Vol. 37, nr. 1, 2021.
8. Tohanean D.I. - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

#### Bibliografie facultativă

1. Edwards, T. și colab. - Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. Sports 2018, Vol. 6, no. 19. <https://doi.org/10.3390/sports6010019>;
2. Erhan E. și colab. - Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători. Congresul "Sport. Olimpism. Sănătate" Chișinău, Moldova, 19-21 septembrie 2019, p 44-47;
3. McGuigan M. - Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2017;
4. Epuran M. – Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a. Editura Fest, București, 2005.
5. Mihai I. - Monitorizarea tehnicii probei de triplusalt: aspecte cinematice. Editura Universității din Pitești, 2012;
6. Nanu L. Concepte, tendințe și orientări în perfecționare a antrenamentului sportiv a gimnastelor junioare III. Galați University Press (GUP), 2013;
7. Prescorniță A., Tohanean D.- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.

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

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

### 10. Evaluare

| Tip de activitate | 10.1 Criterii de evaluare                                     | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs         | Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei . Nota minimă 5 | Lucrare scrisă          | 30%                          |

|                                                                                                                                       |                                                               |                  |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-----|
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                      |                                                               |                  |     |
|                                                                                                                                       | Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei . Nota minima 5 | Prezentare orală | 70% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                    |                                                               |                  |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea tehnologiilor clasice și moderne în monitorizarea performanței sportive.</li> </ul> |                                                               |                  |     |

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<br>Decan                       | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br><br>Director de departament             |
| Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de curs | Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                          |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Enoiu Răzvan Sandu                                       |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Enoiu Răzvan Sandu                                       |               |    |                       |   |                         |                              |    |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | III                                                      | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |  |
|                                                            |                                                          |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI |  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 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 <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

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

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

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

|                                                              |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroproiector</li> </ul> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroproiector</li> </ul> |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică)</p> <p>R.Î.1.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului integrat.</p> <p>R.Î.1.2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice sportului pe grupe de vârstă;</p> <p>R.Î.1.3 Realizarea unui raționament corect de evaluare, privind eficacitatea planurilor de lecție și a programelor adaptate și în funcție de feedback-ul primit.</p> <p>C2 Organizarea activităților curriculare și extracurriculare în domeniul performanței sportive</p> <p>R.Î.2.1 Organizarea în mod judicios a lecțiilor de baschet, precum și a activităților motrice de tip non-formal</p> <p>R.Î.2.2 Capacitatea de a crea un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.2.3 Coordonarea și organizarea de competiții școlare și turnee sportive de baschet.</p>    |
| Competențe transversale | <p>CT1 Cooperare și comunicare în mediul profesional</p> <p>R.Î.1.1 Organizarea de activități sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>R.Î.1.2 Abilitatea de a comunica și a conlucra constructiv și eficient cu colegii, elevii și alți profesioniști implicați în educație precum și capacitatea de a folosi tehnologii și platforme moderne de comunicare pentru a ușura interacțiunea cu părțile interesate în procesul de educație.</p> <p>CT2 Dezvoltarea carierei</p> <p>R.Î.1.1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Capacitate de a își fixa obiective profesionale clare în domeniu și recunoașterea oportunităților de avansare în domeniul sport și performanță motrică</p> <p>R.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă</p> |

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

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea cunoștințelor teoretice și practice de acționare specifică prin intermediul metodelor și tehnicilor utilizate în dezvoltarea calităților motrice</li> </ul>                                                                                                                 |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicarea no/iunilor însușite în activită/ile bazate pe contrac/ie musculară specifică procesului de antrenament sportiv.</li> <li>Realizarea programelor de contracție musculară diferențiate pe grupe musculare, grade de pregătire ale sportivilor și calități motrice.</li> </ul> |

## 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,                                                        | Prelegere         | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |              |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| spatelui și abdomenului în antrenamentul sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |              |            |
| Contractia musculară specifică membrelor inferioare în antrenamentul sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere                  | 2            |            |
| Particularități ale forței în antrenamentul sportiv; tipuri de forță, clasificări.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere                  | 2            |            |
| Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice viteza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere                  | 2            |            |
| Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice coordonarea (îndemânarea).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prelegere                  | 2            |            |
| Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice rezistența.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prelegere                  | 2            |            |
| Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice forța.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere                  | 2            |            |
| Particularitățile dezvoltării calităților motrice pe grupe de vârstă.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere                  | 4            |            |
| Fitness- de la teorie la concept și metodă.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere                  | 2            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <p>1.Enoiu R.S. – Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Note de curs, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <p>1.Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis</p> <p>2.Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS</p> <p>3.Cârmaciu R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală</p> <p>4.Delavier F.(2005)Strength training anatomy, Publisher human kinetic</p> <p>5.Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009)Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov</p> <p>6.Gagea A.(2008), Analitical Biomechanics, Ed. Char,Dounias and Co.</p> <p>7.Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics</p> <p>8.Prescornita A(2003)Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov</p> <p>9.Sbenghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti</p> <p>10.Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti</p> <p>11.Weider J, Reynolds B (1998)Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books.</p> <p>12.<a href="http://fitclub.ro/antrenament/programe">http://fitclub.ro/antrenament/programe</a></p> <p>13.<a href="http://www.acsm.org">http://www.acsm.org</a>.</p> <p>14.<a href="http://frcf.ro">http://frcf.ro</a></p> <p>15.<a href="http://www.ifafitness.com">http://www.ifafitness.com</a></p> |                            |              |            |
| 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 |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <p>1. Enoiu R.S. – Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Note de curs, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.</p> <p>2. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>3. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>curs, 2023.</p> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <p>1. Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis</p> <p>2. Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS</p> <p>3. Cărmăciuc R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală</p> <p>4. Delavier F (2005) Strength training anatomy, Publisher human kinetic</p> <p>5. Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F. (2009) Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov</p> <p>6. Gagea A. (2008), Analytical Biomechanics, Ed. Char, Dounias and Co.</p> <p>7. Klainer S. M (1998) Power eating, Publisher human kinetics</p> <p>8. Prescornita A (2003) Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov</p> <p>9. Sbenghe T (2005) Kinesiologie- stiinta miscarii, Ed. Medicala, Bucuresti</p> <p>10. Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti</p> <p>11. Weider J, Reynolds B (1998) Joe Weiders ultimate bodybuilding, Contemporary Books.</p> <p>12. <a href="http://fitclub.ro/antrenament/programe">http://fitclub.ro/antrenament/programe</a></p> <p>13. <a href="http://www.acsm.org">http://www.acsm.org</a>.</p> <p>14. <a href="http://frcf.ro">http://frcf.ro</a></p> <p>15. <a href="http://www.ifafitness.com">http://www.ifafitness.com</a></p> |           |   |  |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                            | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare                                                                                         | 10.3 Pondere din nota finală  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                    | Activitate interactivă.   | Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)                                               | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                             | Activitate interactivă.   | Realizarea și prezentarea unei metodologii proprii destinate dezvoltării unei calități motrice/grupe musculare. | Condiție de intrare în examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                                                                                                                 |                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> |                           |                                                                                                                 |                               |

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<br>Decan                   | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament              |
| Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu<br>Titular de curs | Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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