

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... ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	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 ²⁾	DD	
							Obligativitate ³⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități. temă de casă: - luarea la cunoștință a informațiilor prin studiul anticipat al bibliografiei recomandate / tematică curs;					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Anatomie – definiție, obiect, metode de studiu. Ramuri, nivele de organizare ale corpului, planuri, axe, termeni de orientare. Aparatul locomotor – definiție, componente. Osteologia – definiție. Generalități despre oase (funcțiile, forma și conformația exterioară și interioară a oaselor).	Prelegere, prezentare video, 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	
Mișcările 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 și respirator		2 ore	
Notiuni elementare referitoare la aparatul digestiv si urinar.		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică statică		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică dinamică		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului, Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017.			
2. Cioroiu, S.G. – Să învăţăm anatomia de bază a kinetoterapeutului, Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018.			
3. Cioroiu, S.G. – Anatomie aplicată – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016.			
4. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022.			
5. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.			
Bibliografie facultativă:			
1. Cioroiu, S.G. – „Esențial în anatomie și biomecanică” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.			
2. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977.			
3. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988.			
4. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – Bucureşti 1974.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învăţare	Nr. de ore	Observații
Organismul ca un tot unitar. Elemente de orientare ale corpului omenesc. Coloana vertebrala.	Explicație Intuitivă – modele anatomice, mulaje, schelete, Studiul individual și în grup pe mulaje	2 ore	
Reperarea pe mulaje a elementelor scheletului toracelui. si a membrului membrului superior.		2 ore	
Reperarea elementelor scheletale ale membrului inferior. Notiuni introductive despre artrologie. Articuliatile coloanei vertebrale.		2 ore	
Evaluarea notiunilor dobandite din osteologie. Articuliatile membrelor.		2 ore	
Exemplificarea miscarilor realizate din articuliatile mari ale corpului omenesc. Evidentierea pe mulaje a muschilor motoriai coloanei vertebrale, a muschilor trunchiului.		2 ore	
Reperarea pe mulaje a muschilor membrelor, evaluarea insertiilor si originilor diferitelor grupe musculare		2 ore	
Evaluarea cunostintelor dobandite cu privire la miscarile realizate din articuliatile mari ale corpului, precum si la muschii implicati la realizarea lor. Biomecanica diferitelor miscari complexe		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017.			
1. Cioroiu, S.G. – Să învăţăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018.			

2. Cioroiu, S.G. – „Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016.
3. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022.
4. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.

Bibliografie facultativa:

5. Cioroiu, S – „Eseential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.
6. Cioroiu, S.G. – „Eseential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.
7. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977.
8. http://ro.wikipedia.org/wiki/Anatomie_uman%C4%83.
9. <http://www.bartleby.com/107/>.
10. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988.
11. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974. Cerbulescu C., Ifrim M. – „Atlas de anatomie umană” – Vol I, Ed. Științifică și Enciclopedică – București 1983.
12. Sinelnicov – „Atlas de anatomie” – Vol. I, II, III, 1973.
13. Theodorescu Dem – „Mic atlas de anatomia omului” – Ed. Didactică și Pedagogică -București 1974.

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor fundamentale de anatomie Analiza comparativă a mișcărilor executate de articulațiile și mușchii corpului uman în mișcare	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar noțiunile ce se regasesc în fraze coerente, scrise cursiv și corect în limba română.	100 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a tehnicilor specifice anatomiei și biomecanicii	Două evaluări în cadrul seminariilor cu medie peste 5 (cinci).	Conditionează susținerea examenului scris.
10.6 Standard minim de performanță			
- Operarea cu noțiuni și tehnici fundamentale din domeniul anatomiei și biomecanicii. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan




Prof. dr. Silviu CIOROIU
Titular de curs

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament




Prof. dr. Silviu CIOROIU
Titular de seminar

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	KINESIOLOGIE							
2.2 Titularul activităților de curs	CHICOMBAN CARMEN MIHAELA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	CHICOMBAN CARMEN MIHAELA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
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 ⁵⁾	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, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu Parcursul disciplinei Kinesiologie, știința mișcării
4.2 de competențe	Să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport; Să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică; Să cunoască formele de organizare, programare – planificare, evidență și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă și a procesului de antrenament sportiv – stadiul I.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice necesare pentru a înțelege activitatea motrică umană, dezvoltarea competențelor în analiza motricității, învățarea motrică, planificarea activităților motrice, precum și impactul psiho-fiziologic al acestora asupra performanței și dezvoltării fizice.
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea activității motrice: Definirea și utilizarea corectă a terminologiei specifice activității motrice umane, incluzând înțelegerea elementelor de conținut și componentelor fundamentale ale motricității. - Identificarea și utilizarea mijloacelor de învățare motrică: Dezvoltarea capacității de a identifica și utiliza mijloacele specifice de învățare și perfecționare a abilităților motrice, în contextul educației fizice și activităților

	de antrenament. • Analiza implicațiilor psiho-fiziologice: Dobândirea cunoștințelor privind implicațiile psiho-fiziologice ale activității motrice, în vederea optimizării procesului de învățare și performanță motrică, ținând cont de adaptările fiziologice și psihologice ale organismului la efort. • Dezvoltarea capacității de învățare motrică: Dezvoltarea competențelor necesare pentru a înțelege și aplica principiile învățării motrice, identificând factorii care contribuie la eficiența învățării și perfecționării deprinderilor motrice.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Activitatea motrică: Definiția activității motrice, tipuri și forme de activitate motrică (formale, nonformale și informale), rolul activității motrice în dezvoltarea armonioasă a individului.	Expunere PowerPoint	2 ore	Clarificarea conceptelor generale privind activitatea motrică.
Motricitatea umană: Definirea motricității, componentele fundamentale ale motricității umane (forță, flexibilitate, coordonare, viteză), diferențe de motricitate între diferite categorii de vârstă și sex.	Expunere PowerPoint	2 ore	Evidențierea diversității motricității umane și a factorilor care o influențează.
Activitatea motrică – Elemente de conținut: Analiza elementelor de bază ale activității motrice: poziții, mișcări fundamentale, secvențe motrice, complexitatea și progresia acestora în procesul de învățare și antrenament.	Expunere PowerPoint	2 ore	Învățarea elementelor esențiale ale activității motrice și integrarea lor în contexte de activitate practică.
Învățarea motrică: Principiile și stadiile învățării motrice, tipuri de învățare (cognitivă, asociativă, automată), tehnici de predare și evaluare a procesului de învățare motrică.	Expunere PowerPoint	2 ore	Explicarea modului în care motricitatea se dezvoltă și cum poate fi îmbunătățită prin procesul de învățare.
Activitatea motrică – Mijloace de învățare și perfecționare: Prezentarea metodelor și mijloacelor folosite în educația fizică și sport, exersarea și repetarea ca metode de învățare, aplicarea unor tehnici specifice pentru dezvoltarea diferitelor calități motrice.	Expunere PowerPoint	2 ore	Evaluarea mijloacelor utilizate pentru a dezvolta și perfecționa deprinderile motrice.
Activitatea motrică – Implicații psiho-fiziologice: Adaptările fiziologice și psihologice ale organismului la activitatea motrică, răspunsurile fiziologice la efort fizic, relația dintre motricitate și starea emoțională a individului.	Expunere PowerPoint	2 ore	Evidențierea impactului activității motrice asupra organismului din punct de vedere fiziologic și psihologic.

Programarea și Planificarea activităților motrice: Principii și strategii de planificare a activităților motrice, tipuri de programe de antrenament și educație fizică, adaptarea programelor la nevoile specifice ale diferitelor grupuri țintă.	Expunere PowerPoint	2 ore	Dezvoltarea abilităților de planificare și organizare a activităților motrice pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.
Bibliografie obligatorie 1. Ciuvica, M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 2. Chicomban, C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 Bibliografie facultativă 3. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007 4. Epuran M., Holdevici I., Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 5. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022 6. Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006¹ 7. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004 8. Sbenghe T., Berteanu M., Săvulescu S.E. Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Activitatea motrică. Formele organizatorice și de practicare ale activităților motrice: Discuții asupra diferitelor forme de organizare a activităților motrice (individuale, în grup, formal, nonformal), analiza avantajelor și limitărilor fiecărei forme de practicare a activităților fizice.	Expunere PowerPoint, dezbateri	2 ore	Înțelegerea diversității formelor de organizare a activităților motrice și a beneficiilor fiecărei forme în educația fizică.
Motricitatea umană. Motricitatea în ontogeneză: Analiza dezvoltării motricității umane pe parcursul vieții (începând cu perioada prenatală până la vârsta adultă), impactul etapelor de dezvoltare asupra motricității și implicațiile pentru activitatea fizică.	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Observarea diferențelor de motricitate pe parcursul dezvoltării ontogenetice și a factorilor care influențează aceste diferențe.
Activitatea motrică – Elemente de conținut. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice: Identificarea și discutarea priceperilor și deprinderilor motrice, analiza diferențelor dintre acestea și rolul lor în dezvoltarea calităților motrice (forță, viteză, flexibilitate, coordonare).	Curs interactiv, lucru în perechi	2 ore	Consolidarea înțelegerii diferențelor dintre priceperi, deprinderi și calități motrice, și aplicarea lor în activități practice.
Activitatea Motrică – Mijloace de învățare și perfecționare. Implicații psiho-fiziologice: Studiul mijloacelor utilizate în dezvoltarea motricității,	Lucru în grup, dezbateri	2 ore	Analizarea implicațiilor psiho-fiziologice ale activităților motrice și dezvoltarea

impactul psiho-fiziologic al activităților motrice asupra organismului (adaptările fiziologice și psihologice la efort).			competențelor de alegere a mijloacelor adecvate în context educațional și sportiv.
Programarea și Planificarea activităților motrice. Evaluarea în activitatea motrică: Studiul modului de programare și planificare a activităților motrice, strategii de evaluare a progresului participanților, analiza impactului evaluării asupra dezvoltării motrice.	Învățare prin probleme /proiecte, lucru în grup	2 ore	Dezvoltarea abilităților de programare și evaluare a activităților motrice în context formal și nonformal.
Activitatea motrică, motricitatea umană, priceperile și deprinderile motrice – Curs recapitulativ: Recapitularea conceptelor fundamentale discutate în cursurile	Analiză și dezbateri, studiu de caz	2 ore	Consolidarea cunoștințelor acumulate în cadrul seminarelor prin studii de caz și exemple practice.
Activitatea motrică – Mijloace de învățare și perfecționare, evaluarea în activitatea motrică – Curs recapitulativ: Discutarea și recapitularea mijloacelor de învățare, perfecționare și evaluare, aplicarea acestora în proiecte și exemple reale pentru a evidenția importanța fiecărui mijloc în dezvoltarea motricității.	Expunere PowerPoint, dezbateri	2 ore	Finalizarea seminarului cu o recapitulare amplă asupra metodelor și mijloacelor de dezvoltare a motricității și evaluarea acesteia.
Bibliografie obligatorie 1. Ciuvica, M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 2. Chicomban, C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 Bibliografie facultativă 3. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007 4. Epuran M., Holdevici I., Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 5. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022 6. Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006² 7. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004 1. Sbenche T., Berteau M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019.			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Curs	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată și aplicarea conceptelor în contexte variate	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi (eseuri, întrebări deschise)	60%
Seminar / laborator / proiect	Participarea activă la seminar, contribuțiile la discuții și activitatea în grupuri, prezentarea proiectelor și corectitudinea informațiilor utilizate	Evaluare continuă pe parcursul semestrului, cu notarea participării și a proiectelor prezentate	40%

10.6 Standard minim de performanță

- Utilizarea corectă a terminologiei specifice: Studenții trebuie să demonstreze o cunoaștere de bază a conceptelor și terminologiei din domeniul kinesiologiei și să fie capabili să le aplice în contextul activităților motrice.
- Participarea activă la seminar: Fiecare student trebuie să participe activ la seminare, să contribuie la discuții și să demonstreze o înțelegere aplicată a conceptelor prezentate în cadrul cursurilor și seminarelor.
- Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci), iar nota finală se obține ca medie ponderată între activitatea de curs și seminar.
- Frecvență minimă obligatorie: Participarea la cursuri și seminare este esențială pentru însușirea corectă a cunoștințelor. Se impune o participare de minim 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Conf. dr. Mihaela CHICOMBAN
Titular de curs



Conf. dr. Mihaela CHICOMBAN
Titular de seminar



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII							
2.2 Titularul activităților de curs	FLORENTINA NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					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 ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. C.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.
Competențe transversale	CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. CT2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacelor gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Importanța gimnasticii sportive. Caracteristici, sarcini și mijloace. Clasificarea exercițiilor.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Scurt istoric al gimnasticii. Organizarea internă și internațională a gimnasticii sportive. Clasificarea nivelului actual al gimnasticii pe plan mondial.		2 ore	
3. Bazele generale ale tehnicii exercițiilor din gimnastica sportivă. Planurile și axele corpului. Poziții fundamentale și derivate și direcții de deplasare ale corpului față de sol și aparate. Descrierea exercițiilor și alcătuirea desenelor în gimnastică.		8 ore	
4. Terminologia gimnasticii – evoluție și principii de bază.		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.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
6. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.		6 ore	
7. Bazele generale ale exercițiilor aplicative. Mers, alergare și		2 ore	

sărituri; Exerciții de echilibru; Exerciții de cățărare și escaladare; Exerciții de târâre; Exerciții de ridicare și transport de obiecte; 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: 1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov; 3. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3; 4. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180; Bibliografie facultativă: 1. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 2. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 3. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc. 4. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.			
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 Exersarea 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: 1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov; 3. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3; 4. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180; Bibliografie facultativă: 1. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed.			

Universității Transilvania Brașov;

2. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.
3. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.
4. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.

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%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

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

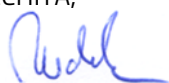
Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titular de curs



Lector dr. Daniela POPA,
Titular de lucrări practice



NOTĂ:

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

formatFIȘA 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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	TEORIA, PRACTICA INSTRUIRII ȘI APLICAȚII ÎN MEDIUL MONTAN-SCHI ALPIN							
2.2 Titularul activităților de curs	CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND GROSZ WILHELM ROBERT CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

	7	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/3/2
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					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					20
3.7 Total ore de activitate a studentului	102				
3.8 Total ore pe semestru	200				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	8				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	• Lucrările practice se desfășoară față în față, pe Pârția Bradu și în Masivul Postăvarul, din Poiana Brașov. Studenții vor avea echipament corespunzător

proiectului	(clăpări, schiuri, bețe, cască, ochelari de schi, mănuși, geacă, pantaloni – impermeabili – căciulă, șosete specifice, bocanci). Problemele medicale vor fi raportate înainte de începerea lucrărilor practice.
-------------	--

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea unor sisteme operaționale specifice disciplinei schi alpin.
7.2 Obiectivele specifice	- Explicare unor concepte teoretice cu privire la metodica învățării schiului alpin. - Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice schiului alpin, urmate de o evaluare a achizițiilor tehnico-tactice. - Dobândirea unei terminologii specifice. - Formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea discipline schi alpin, în învățământ, și, nu numai.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1. Istoricul schiului	Prelegere slide-uri	2	
C2. Bazele generale ale metodicii învățării schiului Aspecte care țin de particularitățile disciplinei Aspecte practico-metodice privind coordonarea grupei de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură	Prelegere slide-uri	2	
C3. Factorii care favorizează învățarea schiului Descrierea echipamentului specific Schiuri, clăpări, bețe și accesorii (cască, ochelari, mănuși). Instalații specifice	Prelegere slide-uri	2	

C4. Sistematizarea tehnicii Clasificări. Definiții Tehnica schiului, elementul și procedeul tehnic, mecanismul de bază. Modalitatea de transport a schiurilor. Acomodarea cu echipamentul Căderea și ridicarea din cădere	Prelegere slide-uri	2	
C5. Procede tehnice MERSURI, ÎNTOARCERI, URCĂRI Mecanism de execuție, Greșeli, Indicații metodice	Prelegere slide-uri	2	
C6. Procedelee de frânare cu schiurile neparalele. Frânare în plug, în jumătate plug, plug alunecat	Prelegere slide-uri	2	
C7.Poziții pe schiuri COBORÂRE DIRECTĂ COBORÂRE OBLICĂ Procedee tehnice Mecanism de realizare, greșeli și indicații metodice	Prelegere slide-uri	2	
C8.Tehnica ocolirilor. Ocolire prin frânare în plug	Prelegere slideuri	2	
C9.TRECEREA PESTE DENIVELĂRI Trecerea Rupturilor de pantă, Racorduri de pantă, Amortizare și escamotare Mecanism tehnic, Greșeli Indicații metodice	Prelegere slideuri	2	
C10. Derapajele D. Laterale - Derapajele Oblice Mecanism tehnic Greșeli Indicații metodice	Prelegere slideuri	2	
C11. Cristianii. Cristiania spre vale cu deschidere simultană Mecanism tehnic, Greșeli Indicații metodice	Prelegere slideuri	2	
C12. Calea directă. Calea indirectă de abordare a metodicii schiului alpin	Prelegere slideuri	2	
C13.Probele schiului alpin Slalom Slalom Uriaș	Prelegere slideuri	2	
C14. Probele schiului alpin Coborâre; Super G; Combinata alpină	Prelegere slideuri	2	
Bibliografie obligatorie: 1. https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_skiing 2. Alpine Demo Team Finland, (2006), Alppiihdon opetusohjelma, Suomen Hiihdonopettajat 3. Jaakkola, T. (2010) Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus. 4. Mattos B., (2019), Skiing The Instruction Manual, Haynes Publishing UK 5. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain. 6. Ron Le Master Schi la Superlativ, (2020), Editura Pilot Books București Traducere Dobre Robert Bibliografie facultativă: 1. Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică și metodică, Editura Universitaria Craiova 2. Warren S., (2005) Ski Academy Lesson 1: Technique Solutions for Intermediate & Advanced Skiers - Softcover Publisher: Qanuk Publishing and Design Ltd			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect L+P	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Încălzirea organismului pentru efort Exerciții - Acomodarea cu clăpării și schiurile; Parcurhuri aplicative pe zonă plată Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe Căderile și ridicarea din cădere	Exersare Demonstrație	5	
Procedelee tehnice Mersuri – Urcări - Întoarceri Învățarea /consolidarea mecanismelor de execuție pentru fiecare procedeu tehnic Exerciții/Ștafete	Exersare Demonstrație	5	
Tehnica frânărilor cu schiurile neparalele Învățarea/Consolidarea mecanismului de execuție: Frânare în plug; Frânare prin deschiderea schiului de deal și de vale ; Plug alunecat Structuri de exerciții	Exersare Demonstrație	5	

Pozițiile pe schiuri. Coborâre directă Coborâre oblică Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții	Exersare Demonstrație	5	
Tehnica ocolirilor. Ocolire în plug printre jaloane și pe urmă largă. Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții	Exersare Demonstrație	5	
Procedee de trecere a denivelărilor de teren Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție Trecerea rupturilor de pantă Trecerea prin amortizare a racordurilor de pantă. Trecerea prin escamotare.	Exersare Demonstrație	5	
Derapajele. Derapajul lateral. Derapajul oblic Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție La consolidare Se schimbă ritmul, timpul execuțiilor, cât și gradul de dificultate al pârtiilor	Exersare Demonstrație	5	
Consolidare Parcurgerea unor trasee printre jaloane, pentru îmbunătățirea tehnicii de execuție în următoarele procedee tehnice: cristiania cu rotație și deschidere simultană.	Exersare Demonstrație	5	
Procedeu tehnic Întoarceri Javelin pe urmă largă Cordonare, control și echilibru dinamic, pe schiul exterior.	Exersare Demonstrație	5	
Procedeu tehnic Hockey Stop; Se lucrează pe sectoare de pârtie, cu jaloane scurte.	Exersare Demonstrație	5	
Consolidare Exerciții la jaloane scurte/fanioane, pe culoare de diferite lungimi și lățimi, pentru control, precizie, ritm, tempou, atac la fanion, coordonare, echilibru, etc. Jocuri și ștafete pentru creșterea capacității de echilibru, coordonare, și un control mai bun al schiurilor.	Exersare Demonstrație	5	
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.	Exersare Demonstrație	5	
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.	Exersare Demonstrație	5	
Pregătire în porți de slalom 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.	Exersare Demonstrație	5	
Bibliografie obligatorie 1. https://www.evo.com/guides/how-to-choose-skis-size-chart 2. Beginner Ski Lesson How to Carry Skis - Beginner How To Walk On Snow - Beginner Ski Standing Up After A Fall - How to snowplow or Snowplough; Snow Plow - Carving in the wedge position; Hockey Stop; 3. https://www.skischoolapp.com/			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice predate la cursuri. Clasificări, definiții, mecanismele tehnice de execuție, greșeli, indicații metodice, pentru procedeele tehnice specifice, predate, etc.	Examen scris – test grilă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Studentii trebuie să parcurgă obligatoriu, un traseu de Slalom. Se primesc 2 note: o notă la traseul de Slalom și o notă la aplicații practice, pe pârtie (nivelul de însușire a elementelor și procedeele tehnice, respectarea cerințelor expuse, și a alunecării pe diferite sectoare de pârtie). Respectarea Decalogului Schiorului.	Traseu SLALOM Aplicații practice Pe pârtie	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor predate la disciplina - Teoria, practica instruirii și aplicații în mediul montan-schi alpin. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico – metodică și aplicații în mediul montan, cât și la examenul scris / test grilă); Prezența obligatorie 100%, la lucrările practico-metodice.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU,
Titular de curs



Prof. dr. Lorand BALINT



Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ



Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU



Titulari de lucrări practice și stagi de practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU DANA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GLEVEȘANU ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1 Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/ extracurriculare R.Î.1.2 Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare R.Î.1.3 Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens C2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1 Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2 Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.3 Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.2 Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2 Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.1.3 Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei combat în învățământul de toate gradele;
7.2 Obiectivele specifice	- Definirea și utilizarea adecvata a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă-combat; - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă; - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice artelor marțiale destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedurilor tehnice; - Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive; - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Scurt istoric al apariției artelor marțiale și evoluția acestora până în	Prelegere îmbunătățită	2 ore	

zilele noastre. Principiile Taekwondo-ului			
2. Elemente și procedee tehnice specifice Taekwondo-ului	Prelegere îmbunătățită	2 ore	
3. Probe sportive specifice Taekwondo-ului	Prelegere îmbunătățită	2 ore	
4. Noțiuni de regulament: competiții, aprecierea întrecerii, fapte interzise	Prelegere îmbunătățită	2 ore	
5. Etapele metodice ale formării deprinderilor specifice	Prelegere îmbunătățită	2 ore	
6. Asigurarea condițiilor psiho-motrice necesare învățării conținutului tehnic	Prelegere îmbunătățită	2 ore	
7. Segmente, nivelele și punctele vitale	Prelegere îmbunătățită	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Ardelean P.V. Arte marțiale. Elemente tehnice de baza si notiuni de biomecanica, Editura pro univeristaria, 2023 2. Slăniceanu, M., Polivaneță sportivă: combat-autoapărare și arte marțiale, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015. 3. Tănăsie, I., Tehnica Taekwondo și Arte Marțiale, Editura Sitech, Craiova, 2014 Bibliografie facultativă: 1. Apostol, C., Caietul Antrenorului, Editura StudIS, București, 2007. 2. Dimciu, C., Taekwondo, Colecția Budo, București, 1996. 3. Frederic., L., Dicționar de Arte Marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993. 4. Macoveanu, D., Metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, București, 2001 5. Păunescu, C., Curs de bază Taekwondo, Editura Printech, București, 2011. 6. Păunescu, C., Taekwondo de la alb la negru, Editura Bren, București 2004. 7. Păunescu, C., Taekwondo- Trepte și grade de măiestrie sportivă, Editura Bren, București, 2007. 8. Păunescu, C., Acțiuni eficiente în competițiile de Taekwondo, Editura Printech, București, 2012.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Prezentarea regulamentului de ordine interioară, noțiuni de regulament, noțiuni de vocabular, elemente de protocol, salutul (eticheta în dojang	Conversație+demonstrație +exerciții	4 ore	
2. Tehnica loviturilor de braț	Conversație+demonstrație +exerciții	4 ore	
3. Tehnica loviturilor de picior.	Conversație+demonstrație +exerciții	4 ore	
4. Tehnica blocajelor	Conversație+demonstrație +exerciții	4 ore	
5. Luptă cu un adversar imaginat (Poomsae)	Conversație+demonstrație +exerciții	4 ore	
6. Autoapărare (Hoshinsul)	Conversație+demonstrație +exerciții	4 ore	
7. Luptă la un pas (Hanbeon Kyorugi)	Conversație+demonstrație +exerciții	4 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Ardelean P.V. Arte marțiale. Elemente tehnice de baza si notiuni de biomecanica, Editura pro univeristaria, 2023			

2. Slăniceanu, M., Polivaneță sportivă: combat-autoapărare și arte marțiale, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.
3. Tănăsie, I., Tehnica Taekwondo și Arte Marțiale, Editura Sitech, Craiova, 2014

Bibliografie facultativă:

1. Apostol, C., Caietul Antrenorului, Editura StudIS, București, 2007.
2. Dimciu, C., Taekwondo, Colecția Budo, București, 1996.
3. Frederic, L., Dicționar de Arte Marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993.
4. Macoveanu, D., Metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, București, 2001
5. Păunescu, C., Curs de bază Taekwondo, Editura Printech, București, 2011.
6. Păunescu, C., Taekwondo de la alb la negru, Editura Bren, București 2004.
7. Păunescu, C., Taekwondo- Trepte și grade de măiestrie sportivă, Editura Bren, București, 2007.
8. Păunescu, C., Acțiuni eficiente în competițiile de Taekwondo, Editura Printech, București, 2012.

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

--

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	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și aplicarea corectă a acțiunilor tactice specifice.	Evaluare practică.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii artelor marțiale), de complexitate medie, din domeniul educației fizice.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Prof. dr. Dana BĂDĂU
Titular de curs



Asist. drd. Andreea GLEVEȘANU
Titular de lucrări practice



Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

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

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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	SCRIERE ACADEMICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect								
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAU
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	-
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	-
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	11				
3.8 Total ore pe semestru	25				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	1				

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 dotată cu aparatură de video-proiecție - Participarea activă.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.8. Subiectul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. R.Î.1.9. Subiectul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. C2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.4. Subiectul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.
Competențe transversale	CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.6. Subiectul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. CT2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Subiectul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea deprinderilor de scriere academică corectă și aplicarea acestora în contexte de cercetare specifice educației fizice
7.2 Obiectivele specifice	La sfârșitul cursului studenții trebuie: - Să poată identifica surse academice relevante pentru o varietate de teme din domeniul știința sportului și educației fizice. - Să utilizeze tehnica de parafrază și citare. - Să utilizeze în mod corespunzător stilurile de citate APA, - Să realizeze teme respectând cerințele academice conform domeniului știința sportului și educației fizice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni fundamentale cu privire la scrierea academică	Prelegere	2	
Sursele în scrierea academică Stiluri de citare; Citarea –Parafrăzarea; Bibliografia	Prelegere, dezbateră, analiză texte	4	
Tipologia lucrărilor științifice specifice studenților	Prelegere, dezbateră, analiză texte	2	
Scrierea academică de autoprezentare	Prelegere, dezbateră, analiză texte	2	
Originalitatea și plagiatul	Prelegere	2	
Norme gramaticale, punctuație și ortografie	Prelegere	2	
Bibliografie - Bailey, Stephen. Academic Writing: A Handbook for International Students. New York, NY: Routledge, 2018 - Gáliková, Silvia. Academic Writing. Frankfurt am Main : Peter Lang Edition, 2016. - Ghid de bune parctici, Universitatea Transilvania, 2018. - Harvey, Gordon. Writing with Sources: A Guide for Students. Indianapolis : Hackett Publishing Company, 2017. - Steven C. Roe, Pamela H. den Ouden. Academic Writing, Third Edition. The Complete Guide, 2018.			

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

Standardele de scriere academică abordate în cadrul disciplinei reprezintă standardele general recunoscute la nivelul comunității academice din domeniul științei sportului și educației fizice;
Competențele dobândite în cadrul cursului permit studenților să desfășoare activități de cercetare respectând regulile de scriere academică din cadrul centrelor de cercetare din cadrul Universității Transilvania

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Capacitatea de a cunoaște și utiliza noțiunile dobândite în contextul academic	Evaluare orală	70%
	Realizarea unui portofoliu și postarea pe elearning unitbv în termenul impus de profesor. Portofoliul trebuie să cuprindă următoarele documente: - Două referate din tematica impusă. - elaborarea unei lucrări academice de mici dimensiuni respectând cerințele scrierii academice - întocmirea unei scrisori de intenție - CV academic	Evaluare curentă	30%
10.5 Standard minim de performanță			
- Redactarea unei bibliografii în mod corect. Folosirea citației și parafrazării în mod corect. - Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la portofoliu cât și la examenul oral. Nota finala este obținută din proba orală 70% și portofoliu 30%. - Prezența de 50% la curs			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA
Titular de curs



Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	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 ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; - Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. - Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a
---------------------------------------	---

	încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue - Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1 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:

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

Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

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

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	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the production of the English grammar	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the production of the English tenses.	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to technical English	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	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 coerenta si coeziune	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
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.			

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. Carmen ANTONARU
Titular de curs



Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de seminar



Notă:

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; - Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. - Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a
---------------------------------------	---

	încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue - Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1 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.

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
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 (junction, 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 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	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 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			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 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. Carmen ANTONARU
Titular de curs



Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de seminar



Notă:

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

²⁾ 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 DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	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 ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Verbul-prezentare generală	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2. Modurile verbelor -indicativul		2 ore	
3. Condiționalul		2 ore	
4. Imperativul		2 ore	
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 français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre 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 français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

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			
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.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs



Lector dr. Andreea PETRE,
Titular de seminar



Notă:

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Verbul-prezentare generală	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2. Modurile verbelor -indicativul		2 ore	
3. Condiționalul		2 ore	
4. Imperativul		2 ore	
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 français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre 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 français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

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			
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.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs



Lector dr. Andreea PETRE,
Titular de seminar



Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de perfecționare profesională și deschiderea către învățarea continuă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
- El alfabeto y normas de	expunere, curs interactiv	2 ore	

pronunciación			
- El presente de indicativo		2 ore	
- Los verbos ser y estar		2 ore	
- Los posesivos		2 ore	
- Los demostrativos		2 ore	
- El adjetivo		2 ore	
- Normas de acentuación		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco – *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta – *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- El español en el mundo	lucru în grup	2 ore	
- Datos personales		2 ore	
- El horario		2 ore	
- El aspecto físico		2 ore	
- El ocio		2 ore	
- La vivienda		2 ore	
- Los alimentos		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco – *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta – *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

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

Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Însușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			

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.

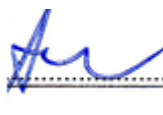
Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



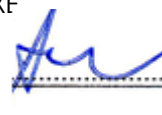
Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de curs



Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de seminar



Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de perfecționare profesională și deschiderea către învățarea continuă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
El verbo. Tiempos y modos verbales			

- Pretérito indefinido	expunere, curs interactiv	2 ore	
- Pretérito perfecto		2 ore	
- Pretérito imperfecto		2 ore	
- Pretérito pluscuamperfecto		2 ore	
- Futuro		2 ore	
- Condicional		2 ore	
- Las preposiciones		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco – *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta – *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
- Referir acontecimientos pasados	lucru în grup	2 ore	
- Acontecimientos históricos y sociales		2 ore	
- Biografía y relatos		2 ore	
- Expresar gustos y preferencias		2 ore	
- Hacer valoraciones y comparaciones		2 ore	
- Perfiles profesionales		2 ore	
- Medios de comunicación		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco – *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta – *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

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

Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Însușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			

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.

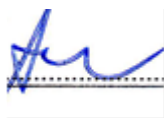
Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



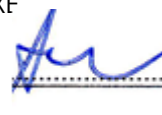
Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de curs



Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de seminar



Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	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	FIZIOLOGIE							
2.2 Titularul activităților de curs	MARTOMA ALINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MARTOMA ALINA							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
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	19				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. Cp. 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î. 2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. Cp.3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor fundamentale privind mecanismele fiziologice ale organismului uman și înțelegerea modului în care acestea contribuie la adaptarea la efort fizic, în contextul dezvoltării și optimizării performanțelor sportive.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea reacțiilor adaptative ale organismului uman la diverse forme de efort fizic și dezvoltarea capacității de a recunoaște modificările fiziologice asociate diferitelor tipuri de antrenament (aerob, anaerob, rezistență etc.). - Analizarea și explicarea mecanismelor fiziologice care stau la baza adaptărilor cardiovasculare, respiratorii, metabolice și neuromusculare în condiții de efort fizic progresiv. - Dezvoltarea competențelor de aplicare a cunoștințelor fiziologice pentru planificarea și evaluarea programelor de antrenament, în vederea optimizării performanțelor și promovării sănătății. - Înțelegerea și integrarea cunoștințelor despre homeostazie și adaptarea organismului la factorii de stres fizic în contexte diverse, cum ar fi efortul fizic intens, antrenamentul în condiții de mediu variabile (altitudine, temperatură). - Evaluarea modului în care alimentația, odihna și recuperarea contribuie la eficiența procesului de adaptare fiziologică la efort, și identificarea strategiilor optime pentru susținerea performanței și sănătății.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Aparatul locomotor: fiziologia sistemului	Prelegere, dezbatere,	8 ore	Relaționarea funcției musculare

osos; fiziologia sistemului muscular	demonstrații video		și a sistemului osos cu capacitatea de mișcare și performanță fizică
2. Sistemul nervos: noțiuni generale, reflexive; fiziologia nervului; fiziologia sinapsei; fiziologia măduvei spinării; fiziologia trunchiului cerebral; fiziologia emisferelor cerebrale; fiziologia sistemului nervos vegetativ, simpatic și parasimpatic	Prelegere, dezbatere	6 ore	Accent pe rolul coordonării neuro-motrice în execuțiile motrice complexe și reglarea mișcărilor
3. Sistemul endocrin: glandele suprarenale; tiroida; pancreasul endocrin și glandele sexuale	Prelegere, discuții interactive	2 ore	Relaționarea sistemului endocrin cu adaptările fiziologice la efort și activitatea motrică
4. Aparatul respirator: fiziologia aparatului respirator; inspirația și expirația, volume respiratorii, capacități pulmonare, transportul gazelor și reglarea respirației	Prelegere, conversație, învățare pe bază de proiecte	2 ore	Legătura dintre activitățile de educație fizică și sport și eficiența respiratorie, adaptările funcționale la efort
5. Aparatul cardiovascular: fiziologia inimii; fiziologia circulației; fiziologia circulației periferice; fiziologia circulației limfatice; reglarea nervoasă a circulației sanguine	Prelegere, dezbatere, prezentare video	6 ore	Influența activității fizice asupra funcției cardiovasculare și capacității de efort
6. Metabolismul: fiziologia metabolismului intermediar glucidic, lipidic și protidic; fiziologia metabolismului energetic	Prelegere, studiu de caz	4 ore	Importanța cunoașterii metabolismului energetic pentru dezvoltarea programelor de instruire specifice educației fizice și sportive
Bibliografie obligatorie 1. Martoma, A. (2007). Notiuni de fiziologia efortului. Editura Universității Transilvania Brașov. 2. Martoma, A. (2008). Capacitatea de efort. Editura Universității Transilvania Brașov. Bibliografie facultativă 1. Drăgan, I. (1986). Practica medicinei sportive. București. 2. Drăgan, I. (1994). Medicina sportivă aplicată. Editura București. 3. Drăgan, I., & Stroiescu, V. (1995). Medicația la sportivi. Editura București. 4. Grazton (1994). Fiziologie umană. București. 5. Ifrim, M. (1986). Antropologie motrică. Editura E.S.E., București. 6. Tache, S., & Stoia, L. (2010). Adaptarea organismului la efortul fizic. Editura Rosprint, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Fiziologia musculară în activitatea sportivă: adaptări ale mușchiului striat la efortul fizic	Prelegere interactivă, exerciții practice de analiză	4 ore	Corelarea adaptărilor musculare cu specificul sportului practicat
2. Fiziologia sistemului nervos: reglarea motricității și importanța reflexelor în activitatea fizică	Prelegere, discuții aplicate, studii de caz	4 ore	Relația dintre reflexele motrice și performanța sportivă
3. Fiziologia cardiovasculară: evaluarea funcției cardiace în timpul efortului fizic și repausului	Prelegere, demonstrații, activități practice de monitorizare	4 ore	Monitorizarea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale în funcție de intensitatea efortului fizic
4. Fiziologia respiratorie și capacitatea de	Prelegere, demonstrație	4 ore	Evaluarea ventilației pulmonare

efort: rolul ventilației în sport și exerciții fizice	practică, măsurători cu spirometru		și corelarea acestora cu diferitele forme de efort fizic
5. Fiziologia metabolismului: metabolismul energetic în timpul exercițiilor aerobice și anaerobice	Prelegere, lucru în echipe, proiecte tematice	4 ore	Analiza necesarului energetic și a resurselor metabolice pentru diferite tipuri de antrenament
6. Fiziologia endocrină și impactul hormonilor în adaptarea la efort fizic	Prelegere, studii de caz, dezbateri	4 ore	Analiza hormonilor implicați în creșterea performanței și refacerea după antrenamente
7. Fiziologia sistemului circulator: circulația periferică și mecanismele de reglare a fluxului sanguin în activitățile sportive	Prelegere, studii de caz, exerciții aplicative	4 ore	Evaluarea circulației periferice și adaptarea acestora la diferite activități motrice
Bibliografie obligatorie 1. Martoma, A. (2007). Notiuni de fiziologia efortului. Editura Universității Transilvania Brașov. 2. Martoma, A. (2008). Capacitatea de efort. Editura Universității Transilvania Brașov. Bibliografie facultativă 1. Drăgan, I. (1986). Practica medicinei sportive. București. 2. Drăgan, I. (1994). Medicina sportivă aplicată. Editura București. 3. Drăgan, I., & Stroiescu, V. (1995). Medicația la sportivi. Editura București. 4. Grazton (1994). Fiziologie umană. București. 5. Ifrim, M. (1986). Antropologie motrică. Editura E.S.E., București. 1. Tache, S., & Stoia, L. (2010). Adaptarea organismului la efortul fizic. Editura Rosprint, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințele acumulate pe parcursul semestrului, capacitatea de a argumenta și explica corect procesele fiziologice în contextul efortului fizic	Examen scris cu itemi de tip grilă și întrebări aplicative	70%
10.5 Seminar/Laborator/Proiect	Capacitatea de a aplica conceptele teoretice în activități practice, demonstrând înțelegerea relațiilor dintre procesele fiziologice și activitatea motrică	Verificare pe parcurs (prezentări, aplicații practice, participare activă)	30%
10.6 Standard minim de performanță • Rezolvarea unor probleme bine definite din domeniul fiziologiei, utilizând terminologia corectă și demonstrând înțelegerea proceselor fiziologice implicate. • Capacitatea de a identifica și optimiza situații care implică modificarea proceselor fiziologice în organism în raport cu efortul fizic.			

- Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la seminarii/laboratoare pentru a putea participa la evaluarea finală.

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

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Alina MARTOMA
Titular de curs



Lector dr. Alina MARTOMA,
Titular de seminar



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR							
2.2 Titularul activităților de curs	CIOROIU SILVIU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	OLTEANU MIRCEA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					27
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. 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 și acordarea primului ajutor
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta strategii de acordare a primului ajutor în diferite posibile situații aparute în lecție. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor în ceea ce privește alimentația sănătoasă și acordarea primului ajutor medical.

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.de ore	Observații
1. Igiena alimentației. Necesitățile nutritive ale omului sănătos.	Prelegere, prezentare video, discutii, metode intuitive.	4 ore	
2. Alimentația rațională la sportivi. Igiena individuală a sportivului.		2 ore	
3. Probleme de igienă în sportul de performanță.		2 ore	
4. Elemente generale de prim ajutor. Modalități de transport al accidentaților. Modalități de înfășurare.		2 ore	
5. Traumatismele (contuzii, plăgi, entorse, luxații, fracturi).		6 ore	
6. Hemoragia. Mijloace de hemostază.		2 ore	
7. Electrocutarea.		2 ore	
8. Arsura.		2 ore	
9. Stopul cardiac, respirator și stopul cardiorespirator.		2 ore	
10. Înece.		2 ore	
11. Degerături.		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, SG – Educatie pentru sanatate si prim ajutor – prezentare power point revizuita 2024.			
2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimenta ie în diferite ramuri sportive., Ed. Universită ii Transilvania din Braşov , Braşov, 2019.			
3. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015.			
4. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019.			
Bibliografie facultativă:			
1. Creţu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000.			
2. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania			

din Brasov, 2009;

3. Lucreția Titirica – „Urgențe medico-chirurgicale” Ed. Med.București, 1990

4. Dr. L. Matesz – „Primul ajutor în accidente” Ed. Sport – turism., Buc., 1990

5. Dr. I. Năstăsoiu – „A.B.C.-ul primului ajutor”, Ed. Ceres. Buc., 1989

6. E.Proca – „Tratat de patologie chirurgicală vol III”, Ed. Med., Buc., 1989

7. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Transportul accidentatului: procedee de transport cu unul sau mai mulți salvatori (prin sprijinire, pe brațe, pe spate, pe umeri, „scaun din maini”, „unul după altul”, pe targă).	Metode de comunicare: Explicație și descriere. Metode intuitive: tehnici și demonstrații Kinograme și filme didactice Exersare practică efectivă, mulaje.	2 ore	
2. Plaga, contuzia – semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
3. Procedee de înfășare: circulară, spirală, evantai, răsfrântă, mănușă, „8”, spica policelui, deget II, basmaua în eșarfă a membrului superior, capelina, contenția suplă a genunchiului, bandaj Desault.		2 ore	
4. Entorsa: gleznei, genunchiului, pumnului – semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
5. Luxația: scapulohumerală antero-internă, cotului, metacarpo-falangiană, interfalangiană, rotulei - semne clinice, primul ajutor.		4 ore	
6. Fractura: femurului, tibiei - semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
7. Hemoragia – semne clinice (generale, locale). Mijloacele hemostazei provizorii, hemostaza în cazul unei hemoragii la nivelul arterelor: brahială, radială, femurală, tibială anterioară.		2 ore	
8. Semne clinice și prim ajutor în cazul arsurilor fizice și chimice.		2 ore	
9. Semne clinice și prim ajutor în cazul electrocutării.		2 ore	
10. Semne clinice și prim ajutor în cazul degeraturilor.		2 ore	
11. Semne clinice și prim ajutor în cazul înecului.		2 ore	
12. Stopul cardiac, respirator, cardio-respirator – exemplificare pe mulaj		2 ore	
13. Măsurarea tensiunii arteriale.		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Cioroiu, SG – Educatie pentru sanatate si prim ajutor – prezentare power point revizuita 2024.

2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentatie ie în diferite ramuri sportive., Ed. Universită ii Transilvania din Brașov , Brașov, 2019.

3. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015.

4. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019.

Bibliografie facultativa:

5. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009;

6. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000.

7. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Analiza comparativă a unor procese, stări, situații, comportamente, folosind tehnici specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc în fraze coerente, scrise cursiv și corect în limba română.	50 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în domeniul educației fizice și sportului	Două evaluări în cadrul lucrărilor practice cu medie peste 5 (cinci) sau examen practic.	Condiționează posibilitatea intrării în examen. 50% (dacă media este peste nota 5)
10.6 Standard minim de performanță			
Abilități practice de depistare rapidă și intervenție în cazul unor afecțiuni urgente, ce pot pune în pericol sănătatea și chiar viața respectivei persoane. Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Prof. dr. Silviu CIOROIU
Titular de curs



Lector dr. Mircea OLTEANU
Titular de seminar



Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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..... ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	BAZELE GENERALE ALE HANDBALULUI							
2.2 Titularul activității de curs	BALINT ELENA							
2.3 Titularul activității de seminar/ laborator/ proiect	BALINT ELENA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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 seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					9
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sala de jocuri sportive a facultății

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.1.Proiectarea activităților instructiv –educative specifice domeniului educației fizice și sportive; R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi speciale; R.Î.1.4. Studentul crează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile; C.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive; R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil; C.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive; R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.
Competențe transversale	C1 – Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate; C2 – Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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	1.Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunilor de regulament a jocului de handbal; 2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice din jocul de handbal și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice; 3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei handbal în învățământul de toate gradele.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Obs
❖ Tehnica jocului de handbal (atac, apărare, portar): poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren;	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită conversație+ dezbateri vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
❖ Ținerea, prinderea și pasarea mingii, driblingul, aruncarea la poartă;		6 ore	
• 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);		4 ore	
❖ Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac;		6 ore	
❖ Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii, mijloace; Fazele și formele apărării;		6 ore	
Bibliografie obligatorie:			
❖ Balint E. note de curs 2024			
Bibliografie facultativă			
❖ Balint E (2004) – Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania din Brașov,			
❖ Balint E (2005) – Instruirea în jocul de handbal – Conținut Tactic, Editura Universității Transilvania din Brașov,			
❖ Balint E. (2009) - Teoria și metodică activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov,			

❖ Hantău, (2000) - C. Handbal , Editura Alfa, Buzău. ❖ Mihăilă , I., (2006) – Evaluarea și pregătirea handbaliștilor de performanță, Editura Universitaria, Craiova, ❖ Mihăilă, I., (2006) – Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Editura Universitaria, Craiova ❖ Negulescu I. Handbal I (2000) – Tehnica jocului, ANEFS, București, ❖ Rusu T., Zamfir Gh. (1997)- Handbal. Universitatea Babeș Bolyai, Cluj – Napoca, ❖ Szabo, M., (2001) – Handbal Editura Omnia UNI SAST, Brașov			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Obs
1. Acomodarea cu mingea: Poziția fundamentală: pentru atac și apărare; Jocuri de mișcare pentru poziția fundamentală	demonstrația, metoda exersării, experiment individual, jocuri didactice	2	
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; ținerea, prinderea și pasarea mingii: de pe loc; de pe loc urmată de deplasare; din deplasare; Jocuri de mișcare pentru alergare și de PTP.		2	
3. Conducerea mingii; Aruncarea la poartă de pe loc și din alergare; Jocuri de mișcare pentru dribling și aruncare la țintă		2	
4. Aruncarea la poartă cu sprijin pe sol; Jocuri de mișcare pentru aruncare la țintă mobilă		2	
5. Aruncarea la poartă din săritură cu elan drept și de pe extreme; Jocuri pregătitoare pentru jocul de handbal		2	
6. Fentele - de deplasare; de pasare; de aruncare; Jocuri pregătitoare pentru handbal		2	
7. Scoaterea mingii de la adversar; blocarea aruncărilor la poartă, blocarea adversarului cu corpul; Jocuri școală		2	
8. Tactica atacului: 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 Jocuri cu temă		2	
10 Tactica apărării: faze de joc; închiderea culoarelor de pătrundere; marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă; Joc bilateral cu temă		2	
11. Tactica individuală de atac: demarcaj, depășire, pătrundere, Joc bilateral cu temă		2	
12. Sisteme și forme de joc în atac (metodica învățării și aplicații) Sisteme de joc în apărare Joc bilateral cu temă		2	
13-14 Evaluare tehnico-tactică		4	

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

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

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	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	BAZELE GENERALE ALE FOTBALULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	SIMION GABRIEL							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	SIMION GABRIEL							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					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 ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î.1.4. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. C2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. C3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.
Competențe transversale	Ct1 – Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesante; Ct2 – Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele.
7.2 Obiectivele specifice	- Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă – Fotbal - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice

	• Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbaterea, 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	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea	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 facultativă			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Jocul fără minge. Lovirea mingii cu piciorul	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul	2 ore	
2. Lovirea mingii cu piciorul		2 ore	
3. Preluarea mingii		2 ore	
4. Conducerea mingii. Protejarea mingii.		2 ore	
5. Deposedarea adversarului de minge. Mișcarea înșelătoare		2 ore	
6. Lovirea mingii cu capul		2 ore	
7. Aruncarea de la margine. Jocul portarului		2 ore	
8. Demarcarea. Marcajul		2 ore	
9. Depășirea individuală. Dublajul		2 ore	
10. Tatonarea. Recuperarea mingii	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup,	2 ore	
11. Schimbul de locuri. Schimbul de zone și adversari		2 ore	

12.Pasa. Replierea	discuția, dezbateră, dialogul	2 ore	
13.Pressingul. Combinații tactice		2 ore	
14.Contraatacul. Atacul rapid		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 facultativă			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			

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

- Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea / 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). Parcurgerea unei structuri motrice complexe: preluare – conducere printre 5 jaloane (se folosesc obligatoriu ambele picioare în manevrarea mingii) – tras la poartă prin procedeul lovirea mingii cu șiretul plin (obligatoriu să se nimerească spațiul porții). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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. Gabriel SIMION,
Titular de curs



Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titular de lucrări practice



Notă:

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

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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM							
2.2 Titularul activităților de curs	ALECU ȘTEFAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALECU ȘTEFAN							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					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 ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UnitBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv adecvat; • Sala Scol 1.

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedurilor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2 Obiectivele specifice	- Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive cu specific din atletism și extra-școlare; - Aprofundarea cunoștințelor pentru formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei școlare în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică cu teme din atletism; - Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală; - Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice; - Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției; - Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor. - Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților. - Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Noțiuni de bază în teoria și practica instruirii în atletism.	- Prelegere - PowerPoint; - Dezbateri	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 1. 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. 2. Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016. 3. Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022. 4. Man, M.C., Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016. 5. Neder, F., Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020. 6. Ursanu, G., Metodica predării atletismului în școală, Iași, 2017. 7. F.R.A, Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020 8. MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014. 9. MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017 Bibliografie facultativă 1. Bondoc I. D, Nechita F., -Proiectarea didactică a lecției de atletism. Ed. Universității Transilvania di Brașov, 2003. 2. Mihăilescu L., Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006. 3. Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. 4. Neamțu, M., Scurt, C., Metodica învățării tehnicii probelor din atletism. Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2010. 5. MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013. 6. MECI, Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Formații de lucru utilizate în lecția cu teme din atletism.	• Explicația • Demonstrația • Observația • Studiu de caz • Exersarea	2	
2. Aplicarea noțiunilor de arbitraj în probele atletice școlare.		2	
3. Utilizarea mijloacelor de măsurare în evaluarea probelor atletice.		2	
4. Plasamentul profesorului în cadrul lecției cu teme din atletism.		2	
5. Metodica învățării alergării de viteză 50 m. cu start de sus/jos.		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

1. 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.
2. Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016.
3. Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022.
4. Man, M.C., Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016.
5. Neder, F., Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020.
6. Ursanu, G., Metodica predării atletismului în școală, Iași, 2017.
7. F.R.A., Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020
8. MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014.
9. MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017

Bibliografie facultativă

1. Bondoc I. D, Nechita F., -Proiectarea didactică a lecției de atletism. Ed. Universității Transilvania di Brașov, 2003.
2. Mihăilescu L., Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006.
3. Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.
4. Neamțu, M., Scurt, C., Metodica învățării tehnicii probelor din atletism. Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2010.
5. MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013.
6. 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

- Manifestarea unor atitudini pozitive și responsabile față de procesul de însușire, consolidare și perfecționare a probelor atletice în rândul elevilor, cu posibilitatea de demonstrare a procedeele tehnice;
- Identificarea, însușirea și utilizarea corespunzătoare a terminologiei din specialitatea disciplinei atletism;
- Definirea conceptelor și a cunoștințelor generale necesare profesiei/disciplinei;
- Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 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. Sustținerea unei unități de învățare cu grupa de studenți, la recomandarea cadrului didactic.	Verificare practico-metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			

- Prezența la minim 50% sesiuni de curs.
- Nivelul de cunoștințe teoretice necesar pentru promovare – minim nota 5 (cinci);
- Prezența la minim 80% sesiuni de LP.
- Susținerea unei secvențe de lecție cu temă din atletism, cu grupa de studenți – minim nota 5 (cinci);

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lect. dr. Ștefan ALECU
Titular de curs



Lect. dr. Ștefan ALECU
Titular de lucrări practice



Notă:

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

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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	FLORENTINA NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					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 ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala 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	C.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. C.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive; R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. C.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive; R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică.
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia, conținutul gimnasticii de bază. - Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe teoretice și practice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii acrobatice și artistice necesare formării specialistului în gimnastică; - Formarea de a însuși și executa corect exercițiile acrobatice și la aparate, cât și în sensul organizării și desfășurării activităților specifice domeniului EFS.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1 Teoria instruirii privind studiul proceselor concrete de predare – învățare ce se desfășoară în contextul școlar.	Prelegere power point+ dezbateri	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 concurs – modelarea antrenamentelor. Pregătirea teoretică și tactică).		10 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;			
2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;			
3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8			

Bibliografie facultativă: - BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; - FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; - PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; - POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; - POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003. - STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968; - THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961 - VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997;			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCIIII DE D.F.G.– exerciții cu bastoane de gimnastică, exerciții cu mingi medicinale, exerciții cu și la banca de gimnastică și ex scara fixă.	Metoda fragmentat-imitativă	6 ore	
2.EXERCIIII APLICATIVE –tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul,târârea, cățărarea și escaladarea. tehnica și metodologia elaborării parcursurilor aplicative.		6 ore	
3.EXERCIIII 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.	Demonstrația Exersarea	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	Metoda fragmentat-imitativă	8 ore	
Bibliografie obligatorie: - NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; - NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; - 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: - BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; - FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; - PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; - POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; - POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003. - STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968; - THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961 - VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997;			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluare tehnică	15%
	Susținere temă de specialitate (complex DFG sau parcurs aplicativ).	Evaluare practică	15%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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



Lector dr. Daniela POPA,
Titular de lucrări practice



NOTĂ:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND								
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ³⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă • RÎ.1.7 Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. • RÎ.1.9 Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive • RÎ.2.1 Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. • RÎ.2.5 Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. • RÎ.2.8 Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. • RÎ.2.9 Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive • RÎ.3.1 Absolventul creează un mediu de învățare incluziv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. • RÎ.3.3 Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. • RÎ.3.8 Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. • RÎ.3.9 Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale • RÎ.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.1.2 Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. • RÎ.1.5 Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei • RÎ.2.1 Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.2.4 Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). • Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. • Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	• Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. • Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul.

	• Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. • Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. • Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. • Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. • Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- Modele de organizare a activităților sportive școlare și extracurriculare.	Conversație + demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	6 ore	Observare activă în școli și participare la organizare.
- Proiectarea și implementarea de programe de activități fizice pentru elevi.	Conversație + simulare, studiu de caz, lucrul în echipă, analiză practică	6 ore	Elaborare de planuri de activitate pentru ore de educație fizică și sport extracurricular.
- Pregătirea și conducerea activităților recreative și competițiilor sportive pentru elevi.	Demonstrație practică + coordonare și organizare de evenimente, evaluare directă	12 ore	Studentii coordonează activități cu elevii în unități școlare.
- Metode de motivare și implicare a elevilor în sportul școlar.	Workshop, analiză de situații reale, prezentare și discuții interactive	6 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea participării elevilor la activități fizice.
- Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile sportive școlare.	Simulare, exerciții practice, jocuri de rol	6 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și a intervenției în situații de urgență.
- Organizarea și desfășurarea de evenimente sportive și festivaluri școlare.	Planificare, coordonare, evaluare finală	10 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
- Evaluarea impactului activităților sportive școlare asupra elevilor.	Observare, interviuri cu profesorii, rapoarte de activitate	6 ore	Analiza rezultatelor activităților și redactarea unui raport final.
- Elaborarea și ținerea evidenței activităților de voluntariat în sportul școlar.	Întocmirea de rapoarte, fișe de activitate, studiu de caz	4 ore	Documentarea activităților derulate, redactarea unui jurnal de activitate.
Bibliografie obligatorie:			
1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași.			

2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București.
4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București.

Bibliografie facultativă:

1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași.
2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris.
3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.
4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			

- Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță.
- Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate.

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND								
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ³⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă • RÎ.1.7: Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. • RÎ.1.9: Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive • RÎ.2.1: Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. • RÎ.2.5: Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. • RÎ.2.8: Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. • RÎ.2.9: Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive • RÎ.3.1: Absolventul creează un mediu de învățare incluziv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. • RÎ.3.3: Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. • RÎ.3.8: Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. • RÎ.3.9: Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale • RÎ.1.1: Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.1.2: Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. • RÎ.1.5: Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei • RÎ.2.1: Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.2.4: Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). • Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. • Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	• Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. • Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul.

	• Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. • Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. • Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. • Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. • Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + dezbateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea	Întocmirea de planuri, rapoarte	4 ore	Crearea unui portofoliu

documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	oficiale, fișe de activitate		documentar cu toate activitățile desfășurate.
Bibliografie obligatorie: 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. Bibliografie facultativă: 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401. 4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK			

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (proponeri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%

completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)			
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor. • Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora. • Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor.			

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



Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDICU GEORGIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDICU GEORGIAN							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	7	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/1/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	98	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat					15
Examinări					3
Alte activități.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	127				
3.8 Total ore pe semestru	225				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	9				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Frecvență 50%
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Obținerea la cele 2 evaluări pe parcurs a mediei generale 5,00 (cinci)

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. 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. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive 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. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Explicarea categoriilor, conceptelor și noțiunilor teoretice de specialitate din domeniul educației fizice și sportului; - Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind
---------------------------------------	--

	activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive.
7.2 Obiectivele specifice	• Explicarea fenomenului de motricitate umană utilizând concepte și noțiuni fundamentale de specialitate; • Analiza critică a principalelor abordări teoretice din domeniul educației fizice și sportului; • Utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor și noțiunilor specifice teoriei educației fizice și sportului. • Evaluarea critică a informațiilor și ierarhizarea conceptelor utilizate în funcție de necesitățile contextuale. • 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 • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului • Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportivă • Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Teoria educației fizice și sportului (TEFS) – disciplină științifică (obiect de studiu, constituire și evoluție, sarcini, problematică, metode de cercetare, loc în cadrul științei educației fizice și sportului);	Prelegere pe bază de slide + dezbatere Prelegere pe bază de slide + dezbatere	2 ore	
Noțiuni principale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului (mișcarea omului, educația fizică, sportul, educația fizică și sportivă, antrenamentul sportiv, cultura fizică, dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, calitățile motrice, deprinderile și priceperile motrice, exercițiul fizic);	Prelegere pe bază de slide + dezbatere	4 ore	
Educația fizică și Sportul – activități sociale (originile educației fizice și sportului, esența educației fizice și sportului, idealul educației fizice și sportului, funcțiile educației fizice și sportului, scopul și obiectivele educației fizice și sportului);	Prelegere pe bază de slide + dezbatere	4 ore	
Sistemul de educație fizică și sport din România (definiție, constituire, evoluție, component, structură organizatorică,	Prelegere pe bază de slide + dezbatere	2 ore	

caracteristici și principii organizatorice);			
Sistemul mijloacelor educației fizice și antrenamentului sportiv (mijloace specifice: exercițiul fizic, aparatura de specialitate, măsurile de refacere a capacității de efort; mijloace asociate: măsuri igienice, factorii naturali de călire, mijloace împrumutate din celelalte laturi ale instrucției și educației generale);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	6 ore	
Sistemul componentelor procesului instructiv-educativ de educație fizică și antrenament sportiv (cunoștințele teoretice de specialitate, indicii morfo-funcționali ai organismului, calitățile motrice, deprinderile motrice, priceperile motrice, integrarea elementelor de conținut ale celorlalte laturi ale educației generale în sistemul componentelor procesului instructiv-educativ).	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	8 ore	
Legătura componentelor procesului instructiv – educativ cu efortul (efortul, parametrii externi ai efortului, parametrii interni ai efortului).	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	
Particularități ale sistemului principiilor de instruire implicate în procesul de predare-învățare specific educației fizice și sportului (principiul participării conștiente și active, principiul intuiției, principiul accesibilității, principiul sistematizării și continuității, principiul legării instruirii de cerințele activității practice, principiul însușirii temeinice);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	
Sistemul metodelor și procedeele metodice de instruire utilizate în procesele de educație fizică și antrenament sportiv (metode de instruire și educație, în e.f.s. și a.s., metode de asigurare și sprijin, metode de corectare a greșelilor de execuție motrică, metode de verificare și apreciere, metode de susținere și refacere a capacității de efort);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	10 ore	
Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice (lecția de e.f.s. – formă de bază a practicării exercițiilor fizice – taxonomie, conținut,	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	6 ore	

structură, sistemul formelor de organizare, dispunere și exersare a colectivului de elevi în cadrul lecției de e.f.s.);			
Efortul în lecția de e.f.s. (dinamică, dirijare, densitatea lecției, algoritmi pregătirii și conducerii lecției, proiectarea lecției de e.f.s., analiza lecției);	Prelegere pe bază de slide + dezbatere	4 ore	
Evidența și planificarea în e.f.s.;	Prelegere pe bază de slide + dezbatere	4 ore	
Evaluarea în e.f.s.	Prelegere pe bază de slide + dezbatere	2 ore	

Bibliografie obligatorie

- (2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit. Universității Transilvania din Brașov, 2015.
- (2023) Bădicu, G., Balint L.- Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1629-0
- (2023) Bădicu, G., Balint L. - Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1630-6
- (2017) Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 3.393/28.02.2017 privind aprobarea programelor școlare pentru învățământul gimnazial, <https://www.edu.ro/ordinul-ministrului-educa%C8%9Biei-na%C8%9Bionale-nr-339328022017-privind-aprobarea-programelor-%C8%99colare-pentru>

Bibliografie facultativă

- (1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodică a educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993.
- (2003) Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului – sinteze – Editura "Universității" Transilvania, Brașov, 2003.
- (2003) Balint, L. – Didactica generală a educației fizice și sportului – sinteze – Editura Universității "Transilvania", Brașov, 2003
- (1999) Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
- (1980) Matveev, L.P., și colab. - Teoria și metodică a educației fizice. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
- (1980) Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
- (1979) Șiclovan, I. - Teoria educației fizice și sportului. Edit. Sport-Turism, București, 1979.
- (2013) Ungureanu-Dobre Aurora – Metodica educației fizice și sportului, Editura: Editura Universitaria, Craiova, ISBN: 978-606-14-0570-1, 978-606-647-615-7.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Analiza aparatului noțional specific domeniului e.f.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Integrarea obiectivelor e.f.s. în cadrul scopurilor și finalităților sistemului național educațional; ierarhizarea obiectivelor e.f.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Exercițiul fizic – mijloc de bază al e.f.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Mijloacele asociate ale educației fizice și antrenamentului sportiv;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Viteza și îndemânarea – calități motrice de bază (definiții, forme de manifestare,	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	

factori de condiționare, evoluție la diferite vârste);			
Forța și rezistența – calități motrice de bază (definiții, forme de manifestare, factori de condiționare, evoluție la diferite vârste);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Suplețea – mobilitatea - calitate motrică de bază (definiții, forme de manifestare, factori de condiționare, evoluție la diferite vârste);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Deprinderile și priceperile motrice – component fundamentale în procesul de e.f.s.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Efortul (definiții, parametrii).	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	1 oră	
Reforma curriculară; aria curriculară Educație Fizică și Sport; programa de specialitate;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Sistemul metodelor și a procedeelelor metodice subordonate, aplicabile procesului instructiv-educativ de e.f.s. și a.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	5 ore	
Particularități de conținut și structură ale lecțiilor de e.f.s. desfășurate în condiții speciale;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Modalități de ameliorare a densității lecției de e.f.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Tehnici de cunoaștere a nivelului biomotric al elevilor;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Proiectarea lecției de e.f.s. (etapele proiectării didactice);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Considerații teoretico-metodice privind variantele metodologice de elaborare a planului tematic anual (graficul anual de eșalonare a unităților de învățare / educare motrică);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Considerații teoretico-metodice privind variantele metodologice de elaborare a planului calendaristic semestrial;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Sistemul Național de Evaluare a elevilor la disciplina E.F.S.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Bibliografie obligatorie 1. (2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit.Universității Transilvania din Brașov, 2015. 2. (2023) Badicu, G., Balint L.- Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1629-0 3. (2023) Badicu, G., Balint L. - Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1630-6			

4. (2017) [Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 3.393/28.02.2017 privind aprobarea programelor școlare pentru învățământul gimnazial](https://www.edu.ro/ordinul-ministrului-educa%C8%9Biei-na%C8%9Bionale-nr-339328022017-privind-aprobarea-programelor-%C8%99colare-pentru-%C8%99nvatamantul-gimnazial), <https://www.edu.ro/ordinul-ministrului-educa%C8%9Biei-na%C8%9Bionale-nr-339328022017-privind-aprobarea-programelor-%C8%99colare-pentru-%C8%99nvatamantul-gimnazial>

Bibliografie facultativă

- (1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodică educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993.
- (2003) Balint, L. - Teoria educației fizice și sportului – sinteze – Editura "Universității" Transilvania, Brașov, 2003.
- (2003) Balint, L. - Didactica generală a educației fizice și sportului – sinteze – Editura Universității "Transilvania", Brașov, 2003
- (1999) Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
- (1980) Matveev, L.P., și colab. - Teoria și metodică educației fizice. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
- (1980) Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodică educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
- (1979) Șiclovan, I. - Teoria educației fizice și sportului. Edit. Spot-Turism, București, 1979.
- (2013) [Ungureanu-Dobre Aurora](#) – Metodică educației fizice și sportului, Editura: [Editura Universitaria](#), Craiova, ISBN: 978-606-14-0570-1, 978-606-647-615-7.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice domeniului; Analiza critică a terminologiei utilizate în educație fizică și sport	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor din TMEFS; Autoevaluarea învățării	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	20%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea, înțelegerea și folosirea terminologiei specifice domeniului „educație fizică și sport” - Cunoașterea, înțelegerea și folosirea adecvată a principiilor, metodelor și mijloacelor aplicabile în procesul de predare-învățare, specific ariei curriculare „Educație fizică și sport”			

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. Bădicu Georgian
Titular de curs



Conf. dr. Bădicu Georgian
Titular de seminar și lucrări practice



Notă:

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

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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	TEORIA, PRACTICA INSTRUIRII ȘI APLICAȚII ÎN MEDIU MONTAN - TURISM-ORIENTARE							
2.2 Titularul activităților de curs	CĂTĂNESCU ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA CĂTĂNESCU ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					20
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Aleea de sub Tâmpa, Trasee de drumeție, Oraș, Poiana Brașov, Masivul Postăvarul, Pietrele lui Solomon, Munții Piatra Craiului etc..

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1 Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.2 Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. C2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1 Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.2 Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.2 Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu R.Î.1.2 Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în activitatea de turism și orientare sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea unor deprinderi practice de bază specifice turismului (abordare trasee montane, marcaje turistice, echipament, etc) și orientării sportive (citirea unei hărți, lucru cu harta și busola, direcția de deplasare în teren, etc.). - Formarea unor competențe metodico-organizatorice, a unor activități turistice montane și de orientare sportivă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1 Abordări actuale moderne în definirea conceptului de turism Clasificarea formelor moderne de turism	Prelegere power-point	2	
C2 Generalități Traseul de drumeție pedestră din zona montană Definiție Scop Ce reprezintă muntele Traseul de drumeției pedestră din zona colinară Definiție Scop Ce reprezintă zona colinară Ce reprezintă dealul Traseul de drumeție cu specific tematic Grade de dificultate		2	
C3 Turismul montan Definiție, Clasificări, Aspecte particulare Etapile organizării unei activități de turism în zonă montană Echipamentul individual și colectiv Alimentația Hidratarea în cadrul turelor montane Organizarea taberei de corturi		2	
C4 Infrastructura și marcajele turistice în ariile montane Grade de dificultate ale traseelor montane Cabanele și refugiile turistice Reguli de comportament în cabane		2	
C5 Tehnica de hiking-trekking (tehnica de mers) Tehnica de grup Tehnica individual Adaptarea tehnicii de mers la		2	

specificul terenului			
C6 Noțiuni teoretice despre meteorologia Alpină Prognozarea vremii și comportamentul animalelor Descărcările electrice (trăsnetul) Indicele de confort termic - Ce este și cum influențează valoarea reală la care resimțim temperaturile		2	
C7 Sfaturi utile de la Salvamontişti Decalogul muntelui Decalogul Salvamont Decalogul turistului în arii protejate		2	
C8 Rolul turismului școlar în educație Beneficiile fizice, psihice, formative și educative la nivelul copiilor/elevilor		2	
C9 Orientarea sportivă Definiție. Esența competiției. Modalitatea de practicare. Clasificarea ramurilor sportive. Clasificarea concursurilor de orientare sportivă		2	
C10. Specificații privind organizare a unui concurs de Orientare sportivă		2	
C11 Harta. Ce este o hartă? Ce este harta de orientare sportivă? Componentele unei hărți de orientare sportivă – Scara hărții, Direcția Nord, Semnele convenționale / Tipuri de repere (planimetrie, hidrografie, vegetație). Curbele de nivel Cum ne dăm seama dacă o hartă este Nordată?		2	
C12 Busola Componentele busolei Care este diferența dintre Nordul magnetic și Nordul real? Stabilirea direcției de deplasare pe hartă		2	
C13 Orientarea fără hartă în teren necunoscut - Traectoria soarelui. Stelele Orientarea fără hartă și busolă - Metoda orientării prin folosirea umbrei		2	
C14 Schimbările climaterice la nivel global		2	
Bibliografie obligatorie 1. Cătănescu A., Turism și Orientare Sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015 2. Drăgoi, C.C., Sava M. A., Turism montan și activități sportive de loisir, Publisher: Risoprint, Cluj - Napoca, 2022 3. Gooley, T., Gidul drumețului, Cum să interpretăm indiciile și semele din natură, Editura Pilot Books, Traducere, 2023 4. https://turismsportiv.ro/ Bibliografie facultativă 1. Drăgoi, C-C., Turism și activități sportive în spațiul montan. Bacău, Editura Edusoft, 2006 - Bâca, I., Ștefănescu, H., Turism și agrement sportiv. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, (2014) 2. Pop H., Pop, G., Ganea V., Îndrumar metodic pentru organizarea unui curs practic de turism și orientare sportivă, 2000 3. Roșu D., Metodica disciplinelor montane, Editura Universitaria, Craiova, 2007 4. Cristureanu C., Zadig R., Baron P. – Curs de economia turismului, Academia de Studii Economice, București, 1982			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Traseul de drumeție cu specific tematic în Zonă colinară Interpretarea și recunoașterea semnelor convenționale și a gradelor de dificultate Rezervația Dealul Cetății – Lempeș sau altă zonă colinară.	Explicația, observația, demonstrația	6	
Documentarea și stabilirea masivului montan unde urmează să ne deplasăm, a marcajelor din punctul A, în punctul B.	Explicația, observația, demonstrația	6	
Abordarea unui Traseu montan dus-întors, cu grad mic de dificultate Organizarea grupului, modul de deplasare, respectarea regulilor de deplasare și a pauzelor, a conduitei pe traseu, etc. Citirea hărții.	Explicația, observația, demonstrația	6	

Recunoașterea semnelor convenționale Menținerea traseului			
Abordarea unui Traseu montan dus-întors, cu grad mediu de dificultate Organizarea grupului, modul de deplasare, respectarea regulilor de deplasare și a pauzelor, a conduitei pe traseu, etc. Citirea hărții Recunoașterea semnelor convenționale Posibile trasee Masivul Postavarul; Munții Bârsei Masivul Piatra Mare, Munții Piatra Craiului – Curmătura.	Explicația, observația, demonstrația	8	
Aplicație practică Studierea unei hărți de orientare sportivă, în zonă de pădure. Recunoașterea semnelor de planimetrie, nivelment, hidrografie și vegetație/ Se notează elementele întâlnite în natură.	Explicația, observația, demonstrația	6	
Aplicație practică Identificarea și recunoașterea unei curbe de nivel, identificarea unui vârf, cât și a unei depresiuni.	Explicația, observația, demonstrația	6	
Aplicație practică Identificarea unor repere poziționate pe o hartă de oraș. Recunoașterea unor obiective turistice, culturale, străzi, monumente cât și alte elemente specifice.	Explicația, observația, demonstrația	6	
Identificarea a 6 puncte de control, prin intermediul Aplicației Google Maps.	Explicația, observația, demonstrația	6	
Învățarea abordării punctelor de control de pe o hartă de Google Maps, cu busola. Identificarea Nordului magnetic Cum aflați direcția de deplasare între două puncte de control?	Explicația, observația, demonstrația	6	
Bibliografie obligatorie 1. Cătănescu A., Turism și Orientare Sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015 2. Drăgoi, C.C., Sava M. A., Turism montan și activități sportive de loisir, Publisher: Risoprint, Cluj - Napoca, 2022 3. Gooley, T., Gidul drumețului, Cum să interpretăm indiciile și semele din natură, Editura Pilot Books, Traducere, 2023 4. https://turismsportiv.ro/ 5. https://www.salvamontromania.ro/ 6. https://www.youtube.com/watch?v=XsFiVtFozn4 7. https://www.youtube.com/watch?v=eQ3lbHMQJ60 8. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=F_XePwinwgE Bibliografie facultativă 1. Drăgoi, C-C., Turism și activități sportive în spațiul montan. Bacău, Editura Edusoft, 2006 2. Băca, I., Ștefănescu, H., Turism și agrement sportiv. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, (2014) 3. Pop H., Pop, G., Ganea V., Îndrumar metodic pentru organizarea unui curs practic de turism și orientare sportivă, 2000 4. Roșu D., Metodica disciplinelor montane, Editura Universitaria, Craiova, 2007 4. Cristureanu C., Zadig R., Baron P. – Curs de economia turismului, Academia de Studii Economice, București, 1982			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice și practice de specialitate, cu aplicații în activitatea de turism și orientare sportivă, predate la curs.	Evaluare scrisă - Test grilă	50%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Traseu urban, orientare cu hartă și busolă, contracronometru	Evaluare practică	50%
	Aplicații practice / Drumeție Masivul Postăvarul și Piatra Craiului Respectarea traseului, marcajelor, ritmului de deplasare, a pauzelor de odihnă, hidratare și masă, conduita. Evitarea accidentărilor! Echipament specific de drumeție.		
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor despre orientarea sportivă, cât și despre turism. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrările practice și aplicații în mediu montan, cât și la examenul scris / Test grilă); • Prezența obligatorie 100%, la lucrările practice și aplicații în mediu montan.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU
Titular de curs



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ



Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU



Titulari de lucrări practice și stagi de practică

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	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 ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Bazele generale ale atletismului - Teoria și practica instruirii în atletism
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de competențe interdisciplinare necesare predării conținuturilor atletismului în școală
7.2 Obiectivele specifice	- 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. - Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. - Consolidarea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu tematică din atletism.

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	
Sucesiunea 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 ½ 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	
Bibliografie obligatorie 1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). Atletism (Curs Practico-Metodic), Editura Sitech, Craiova. 2. Daniels, J., (2022)Manual de alergare, Ed. Pilot Books. 3. Man, M.C. (2016). Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia. 4. Neder, F. (2020). Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III, București 5. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 6. Ursanu, G. (2017). Metodica predării atletismului în școală , Iași 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). 8. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013; 9. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014; Bibliografie facultativă 1. Alexe, D.I. (2010). Metodica predării atletismului în gimnaziu, Editura Alma Mater – Bacău, p.26. 2. Alexei, M. (2005). Metodica învățării probelor atletice, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca. 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. 4. Lucaciu, G., Marinău, M., Ștef, M. (2014). Atletism, Didactică, Editura Universității din Oradea 5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). Didactica predării atletismului. Editura Discobolul, București.			
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 tematice	2	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea alergării de obstacole și alergării de ștafetă	prezentare de referate și discuții tematice	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 tematice	2	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea fazelor săriturii în înălțime cu pășire/ cu rostogolire ventrală	prezentare de referate și discuții tematice	2	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea aruncării mingii de oină și a aruncării greutății	prezentare de referate și discuții tematice	2	
Bibliografie obligatorie 1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). <i>Atletism (Curs Practico-Metodic)</i>, Editura Sitech, Craiova. 2. Daniels, J., (2022) <i>Manual de alergare</i>, Ed. Pilot Books. 3. Man, M.C. (2016). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>, Alba-Iulia. 4. Neder, F. (2020). <i>Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III</i>, București 5. Onea, G.A. (2022). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 6. Ursanu, G. (2017). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>, Iași 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). 8. <i>Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a</i>, MEN, 2013; 9. <i>Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a</i>, MEN, 2014; Bibliografie facultativă 1. Alexe, D.I. (2010). <i>Metodica predării atletismului în gimnaziu</i>, Editura Alma Mater – Bacău, p.26. 2. Alexei, M. (2005). <i>Metodica învățării probelor atletice</i>, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca. 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. 4. Lucaciu, G., Marinău, M., Ștef, M. (2014). <i>Atletism, Didactică</i>, Editura Universității din Oradea 5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). <i>Didactica predării atletismului</i>. Editura Discobolul, București.			

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			
- Cunoașterea , înțelegerea și executarea corectă a elementelor de baza din atletism, cunoașterea metodicii predării atletismului din învățământul primar și gimnazial. - 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%. - Prezența de 80% la lucrările practice/seminar, și de 50% la curs.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA
Titular de curs



Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA
Titular de lucrări practice



Notă:

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

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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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 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 ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• 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	C.1. Proiectarea activităților instructiv –educative specifice domeniului educației fizice și sportive; R.Î.1.3 Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi speciale; R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. C.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive; R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. C.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive; R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.
Competențe transversale	CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate CT2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea căilor de dirijare și realizare a capacității de conducere și organizare a colectivelor în situații pedagogice concrete.
7.2 Obiectivele specifice	- Selectarea și introducerea conținuturilor domeniul DFG, în scopul formării bazelor generale ale mișcării corporale; - Perfecționarea cunoștințelor și capacităților necesare predării exercițiilor specifice gimnasticii. - Formularea obiectivelor de instruire și perfecționare a calităților și deprinderilor motrice specifice exercițiilor acrobatice și săriturilor.

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.		6 ore	
2.3.Asigurarea și ajutorul în gimnastică. Cauzele producerii accidentelor și prevenirii lor.			
2.4. Aparat, materiale și instalații ajutoare folosite în gimnastica școlară.			
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 Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961

8.2 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 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 Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961

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

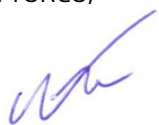
Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

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: - deprindere necesară alcătuirii și predării lecțiilor de gimnastică în școală/veriga 2,3 sau 4	Evaluare practică	15%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoașterea căilor de dezvoltare fizică și psihică în concordanță cu scopurile generale umane-sociale și cu obiectivele particulare ale gimnasticii de bază. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

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

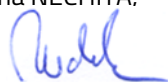
Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titular de curs



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titular de lucrări practice



Notă:

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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 FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	SIMION GABRIEL							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	SIMION GABRIEL							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	42	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î.1.4. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. C2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. C3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.
Competențe transversale	CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate CT2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele.
7.2 Obiectivele specifice	- Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă – Fotbal - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeelor tehnice

	• Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea jocului de fotbal. Conținutul jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	2 ore	
2. Programa școlară pentru Educație fizică clasele 0-II		2 ore	
3. Programa școlară pentru Educație fizică clasele III-IV		2 ore	
4. Programa școlară pentru Educație fizică clasele V-VIII		2 ore	
5. Jocuri pregătitoare pentru minifotbal		2 ore	
6. Aspecte generale privind tehnica jocului de fotbal		4 ore	
7. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal		2 ore	
8. Aspecte generale privind tactica jocului de fotbal		4 ore	
9. Metodica învățării acțiunilor tactice specifice jocului de fotbal		2 ore	
10. Sistemul de joc		2 ore	
11. Pregătirea echipei reprezentative gimnaziale de fotbal		2 ore	
12. Regulamentul jocului de minifotbal		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			
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;			
6. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;			
7. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;			
Bibliografie facultativă:			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Metodica predării – jocuri pregătitoare pentru minifotbal	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția,	1 oră	
2. Metodica predării - lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc si din deplasare		1 oră	
3. Metodica predării - lovirea mingii cu siretul plin, cu siretul interior, lovirea mingii cu siretul exterior		1 oră	
4. Metodica predării - șutul la poartă, de pe loc și din deplasare		1 oră	
5. Metodica predării - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului		1 oră	

6. Metodica predării - conducerea mingii și conducerea mingii în relație cu un adversar	dezbateră, dialogul	1 oră	
7. Metodica predării - repunerea mingii în joc de la margine		1 oră	
8. Metodica predării - lovirea mingii cu capul de pe loc și din deplasare		1 oră	
9. Metodica predării - deposedarea adversarului de minge din față și din lateral		1 oră	
10. Metodica predării - marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	1 oră	
11. Metodica predării - depășirea și pătrunderea		1 oră	
12. Metodica predării - interceptația		1 oră	
13. Metodica predării - acțiunea tactică colectivă „un-doi”		1 oră	
14. Metodica predării - sistemul de joc 1-3-2 și variante		1 oră	
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			
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;			
6. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;			
7. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;			
Bibliografie facultativă:			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea / precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice și metodico-practice specifice disciplinei, cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5 Laborator	Elaborarea și aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în școală a elementelor tehnice și acțiunilor tactice specifice jocului de fotbal, cuprinse în programa școlară, pe o temă dată	Proiect didactic Întocmirea și susținerea unui demers metodic pentru predarea în școală a unui element tehnic și/sau a unei acțiuni tactice, pe o temă dată Evaluare practico-metodică	Condiție pentru susținerea probei practico-metodice 50%

		Elaborarea și susținerea practico-metodică a unor exerciții pentru teme și obiective date	
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea demersurilor metodice, a unor exerciții pentru predarea în școală a 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,
Decan



Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titular de curs



Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titular de lucrări practice



Notă:

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

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ¹⁾	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 HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT ELENA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT ELENA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	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 seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități – Intocmirea de proiecte didactice și susținerea lor cu grupa de lucru					2
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Noțiuni de bază din tematica cursului "Bazele generale ale handbalului"
4.2 de competențe	- Capacitatea de a explica, concepe și demonstra sisteme operaționale privind predarea conținutului handbalului pe cicluri de învățământ. - Stăpânirea criteriilor privind evaluarea nivelului de pregătire a elevilor privitoare la achizițiile tehnico-tactice specifice handbalului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Față în față - sala de jocuri sportive a facultății noastre - Obligativitatea frecventării orelor practice în proporție de 80%. - În cazul unei frecvențe neconforme cu cerința - orele vor fi recuperate conform planificării anunțate de cadrul didactic.

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

Competențe profesionale	C.1. Proiectarea activităților instructiv –educative specifice domeniului educației fizice și sportive; R.Î.1.3 Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi speciale; R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. C.2 Managementul activităților curriculare și extracuriculare în domeniul educației fizice și sportive; R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. C.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive; R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.
Competențe transversale	CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate CT2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Consolidarea cunoștințelor teoretice cu cele de management al învățării și a clasei de elevi pe baza studierii curriculei școlare / disciplina handbal.
7.2 Obiectivele specifice	1. Înțelegerea teoretică și aplicarea conținutului jocului de handbal/clase/vârste; 2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice din jocul de handbal și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice; 3. Conceperea și prezentarea planificării activității de pregătire, a sistemelor de mijloace specifice handbalului în lecțiile de educație fizică cu conținut din handbal.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Obs
1. Predarea jocului de handbal la ciclul primar	Prelegere pe bază	2 ore	
2. Metodologia de acționare în etapa I de instruire	de slide +	2 ore	
3. Metodologia de acționare în etapa a II-a de instruire	îmbunătățită prin	8 ore	
4. Metodica predării handbalului în gimnaziu, Modelul de joc pentru gimnaziu, Aptitudini motrice generale pentru handbalul în gimnaziu, Competențele și conținutul predării pe clase	conversație + dezbateri	14 ore	
5. Metodica instruirii echipei școlare	Vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Balint E. (2024) Note de curs reevaluate și completate 2. Balint E (2014) Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din Brașov 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. Balint E – (2004) "Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic" Editura Universității "Transilvania" din Brașov. 2. Balint E. – (2005) „De la jocurile pregătitoare la jocul de minihandbal” - Editura Universității "Transilvania" din Brașov. 3. Balint E – (2005) "Instruirea în jocul de handbal – Conținut tactic" Editura Universității "Transilvania" din Brașov.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Obs
Proiectarea conținutului de instruire pentru procedeele tehnice și acțiuni			

tactice de bază:			
CLASELE I-IV - Jocuri dinamice și pregătitoare pentru minihandbal; Prinderea, ținerea și pasarea mingii, driblingul, aruncarea la poartă, poziția fundamentală și deplasările în teren Tactică de bază în atac și apărare: sisteme de joc, acțiuni individuale și colective faze de joc		1 oră	
Clasa a V-a – anul I de instruire TEHNICĂ - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare; prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare, poziția fundamentală de atac, driblingul simplu și multiplu - sisteme de acționare și jocuri de mișcare	Metode de comunicare: demonstrație Metodele de explorare și acționale:	1 oră	
- Aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu pas adăugați, aruncarea la poartă din alergare - sisteme de acționare și jocuri de mișcare - procedee tehnice specifice portarului: poziția în poartă, deplasarea în poartă, blocarea mingilor, repunerea mingii în joc de către portar	experimentul individual și exersarea practică	1 oră	
TACTICĂ - depășirea, replierea, interceptia, marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul		1 oră	
- sistemul de atac pe semicerc, așezarea în apărare în sistemul 6:0, variante de joc cu temă, cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribbling, informații cu caracter sportiv		1 oră	
Clasa a VI-a Anul II de instruire - REPETAREA CONȚINUTULUI TEHNIC DIN CLASA A V-A : pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite, driblingul multiplu, deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare, blocarea mingilor aruncate spre poartă,		1 oră	
- ARUNCĂRI INCLUSE NOI ÎN PROGRAMUL ȘCOLARĂ ȘI REPETAREA CELOR CUNOSCUTE: aruncarea la poartă de la 7 m, aruncarea la poartă cu pași încrucișați, aruncarea la poartă din alergare, aruncare la poartă din săritură.		1 oră	
- TEHNICA ȘI TACTICA PORTARULUI: repunerea mingii în joc de către portar, interceptia, procedee tehnice specifice portarului, Aplicații în joc bilateral		1 oră	
- TACTICA DE JOC – ACȚIUNI NOI DIN PROGRAMUL ȘCOLARĂ: contraatacul direct, contraatacul cu intermediar, marcajul adversarului cu și fără minge; demarcajul, pătrunderea, depășirea,		1 oră	
- sistemul de atac cu un pivot, acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0, variante de joc cu temă, cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior, informații cu caracter sportiv		1 oră	
Clasa a VII - Anul II de instruire - REPETAREA PROCEDEELOR PARCURSE : Poziția fundamentală în atac și în apărare, pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite, driblingul multiplu, aruncarea la poartă de la 7 m, aruncarea la poartă cu pas încrucișați, aruncarea la poartă din alergare, aruncare la poartă din săritură		1 oră	
- PORTAR: procedee tehnice specifice portarului, repunerea mingii în joc		1 oră	

de către portar, deplasări specifice în poziție, blocarea mingilor aruncate spre poartă, marcajul adversarului cu și fără minge, demarcajul, pătrunderea, depășirea interceptă			
- TACTICĂ DE JOC: sistemul de atac cu un pivot, contraatacul direct, contraatacul cu intermediar, acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0, variante de joc cu temă, cunoștințe și informații privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior, informații cu caracter sportiv		1 oră	
Clasa a VIII-a anul III de instruire - acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut (cu un jucător pivot), acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut, (aparare în zonă 6:0) variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare, cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal, informații cu caracter sportiv		1oră	
Bibliografie obligatorie: 1. Balint E. (2024) Note de curs reevaluate și completate 2. Balint E (2014) Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din Brașov 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. Balint E – (2004) "Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic" Editura Universității "Transilvania" din Brașov. 2. Balint E. – (2005) „De la jocurile pregătitoare la jocul de minihandbal” - Editura Universității "Transilvania" din Brașov. 3. Balint E – (2005) "Instruirea în jocul de handbal – Conținut tactic" Editura Universității "Transilvania" din Brașov.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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 activitate	10. 1 oră 1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal în mediul școlar	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi din	Test grilă din tematica cursului	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare practico – metodică constând în alcătuirea de proiecte didactice și aplicarea lor în cadrul lecțiilor de EFS	Proiecte metodice realizate din tematica seminarilor	40%
Standard minim de performanță: Formarea abilităților de programare metodică și evaluarea critică a demersului didactic susținut în decursul lecțiilor practice cu conținut specific.				

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



Prof. dr. Elena BALINT
Titular de curs



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof. dr. Elena BALINT
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	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 ³⁾	DC	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; - Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. - Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a
---------------------------------------	---

	încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue - Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1 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:			
1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 4. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 5. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 6. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016			
Bibliografie facultativă:			
1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. 2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● 4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● 5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman’s Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. 6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. 7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. 8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.			
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 <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	A diagnostic test and needs analyses to assess the levels	60%

	disciplinei	and learning needs of the students. 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			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 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. Carmen ANTONARU
Titular de curs



Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de seminar



Notă:

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; - Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. - Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a
---------------------------------------	---

	încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue - Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1 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.

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
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 (junction, 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 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	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 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			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 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. Carmen ANTONARU
Titular de curs



Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de seminar



Notă:

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

²⁾ 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 DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	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 ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Substantivul – genul și numărul substantivelor	Prelegere power point+ dezbatere	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 Danaïla, 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 Danaïla, 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			
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.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs



Lector dr. Andreea PETRE,
Titular de seminar



Notă:

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Les Jeux Olympiques	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2. Les qualités d'un sportif		2 ore	
3. Les mouvements pshysiques		2 ore	
4. Le cyclisme		2 ore	
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 grammaire francaise. 2000
6. Ionescu Diana- Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis- Lefrancais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny- Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel- Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceza prin exercitii 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'obésité		2 ore	
4. Les sports d'hiver en Roumanie		2 ore	
5. Les sports d'été en Roumanie		2 ore	
6. Grimper les montagnes en Roumanie		2 ore	
7. Invictus 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 grammaire francaise. 2000
6. Ionescu Diana- Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis- Lefrancais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny- Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel- Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceza prin exercitii 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			
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.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs



Lector dr. Andreea PETRE,
Titular de seminar



Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	LIMBA SPANIOLĂ								
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de perfecționare profesională și deschiderea către învățarea continuă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
- El alfabeto y normas de	expunere, curs interactiv	2 ore	

pronunciación			
- El presente de indicativo		2 ore	
- Los verbos ser y estar		2 ore	
- Los posesivos		2 ore	
- Los demostrativos		2 ore	
- El adjetivo		2 ore	
- Normas de acentuación		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco – *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta – *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- El español en el mundo	lucru în grup	2 ore	
- Datos personales		2 ore	
- El horario		2 ore	
- El aspecto físico		2 ore	
- El ocio		2 ore	
- La vivienda		2 ore	
- Los alimentos		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco – *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta – *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

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

Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Însușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			

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.

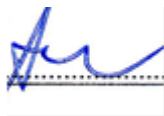
Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



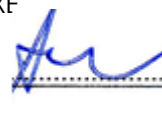
Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de curs



Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de seminar



Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	LIMBA SPANIOLĂ								
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de perfecționare profesională și deschiderea către învățarea continuă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
El verbo. Tiempos y modos verbales			

- Pretérito indefinido	expunere, curs interactiv	2 ore	
- Pretérito perfecto		2 ore	
- Pretérito imperfecto		2 ore	
- Pretérito pluscuamperfecto		2 ore	
- Futuro		2 ore	
- Condicional		2 ore	
- Las preposiciones		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco – *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta – *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
- Referir acontecimientos pasados	lucru în grup	2 ore	
- Acontecimientos históricos y sociales		2 ore	
- Biografía y relatos		2 ore	
- Expresar gustos y preferencias		2 ore	
- Hacer valoraciones y comparaciones		2 ore	
- Perfiles profesionales		2 ore	
- Medios de comunicación		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco – *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta – *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

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

Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Înșușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			

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.

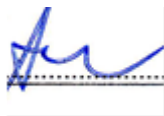
Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



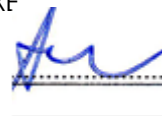
Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de curs



Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de seminar



Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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 ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	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	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• 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	C1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare. R.Î.1.2. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. C2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv. R.Î.2.2. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportive. C3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive. R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.
Competențe transversale	CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv. R.Î.1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. CT2. Dezvoltarea și managementul carierei. R.Î.2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie. 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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea psihicului și a personalității individului și valorizarea –aplicarea cunoștințele teoretice în practica profesională didactică și de specialitate.
7.2 Obiectivele specifice	- Să cunoască particularitățile psihicului uman în raport cu domeniul specific de activitate; - Să cunoască caracteristicile personalității și a trăsăturilor de personalitate a elevilor implicați în activitățile sportive; - Dezvoltarea abilităților de consiliere psihopedagogică în sprijinul îmbunătățirii performanței fizice și a stării de bine a elevilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Obiectul psihopedagogie educației fizice și sportului	Prelegere	2 ore	
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 proceselor psihice cognitive inferioare în activitatea educativă și sportivă	Expunere și demonstrație	2 ore	
5.Educarea proceselor psihice cognitive superioare în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere	2 ore	
6. Educarea unor structuri de personalitate sportivului de performanță	Expunere	2 ore	
7.Pregătirea psihologică și psihopedagogică a sportivilor	Prelegere	2 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Badoi-Hammami M. - Instruirea în învățare și în desfășurarea procesului didactic. Editura Universitară, București, 2023; 2. Chiriacu A. și colab. - Psihopedagogie aplicată. Modele actuale de lucru. Editura Universitară, București, 2024; 3. Condor M. și colab. - Elemente de psihopedagogie și psihosociologie. Editura Pro Universitaria, București, 2017; 4. Cucoș C. – Psihopedagogie. Editura Polirom, Iași, 2014; 5. Firuța Tacea A., Goga M. - Ipoteze ale dezvoltării studenților. Editura Universitară, București, 2022; 6. Ianoș G. - Profesor de azi. Ghidul tău pentru debutul în cariera didactică. Editura Universitară, București, 2023; 7. Nechior C. și colab. Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019; 8. Negovan V. - Psihologie pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press, București, 2022; 9. Papuc I., Bocoș M. - Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă. Editura Cartea românească educațional, Iași, 2017. 10. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022; Bibliografie facultativă 1. Epuran, M. Pedagogie și psihologie - lecția a II-a. Institutul de educație fizică și sport. București, 1985; 2. Jude, I. - Psihologia educației fizice și sportului (note de curs online), UMF, TG – Mureș, 2010; 3. Lieury A. - Manual de psihologie generală. Editura Antet XX Press, Filipeștii de Târg, 1990; 4. 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	2 ore	
2.Tipologia proceselor psihice senzoriale inferioare	Lucru în grup	2 ore	
3. Implicațiile afectivității în activitățile de mișcare	Lucru în grup	2 ore	
4. Impactul educației fizice asupra dezvoltării cognitive a elevilor	Lucru în grup	2 ore	
5. Limbaj și comunicare în comportamentul sportiv	Lucru în grup	2 ore	
6. Motivația și rolul voinței în cadrul activităților de mișcare	Lucru în grup, dezbateri	2 ore	
7. Dezvoltarea abilităților de autoevaluare și reflexie în activitățile fizice	Lucru în grup, dezbateri	4 ore	
8. Diversitatea și incluziunea în educația	Lucru în grup, dezbateri	4 ore	

fizică: adaptarea activităților pentru toți elevii			
9. Cultura sportivă și rolul ei în educația fizică	Dezbateri	4 ore	
10. Configurația personalității elevilor. Evaluarea personalității prin unele teste de personalitate (Belov, 16 PF, etc.)	Lucru în grup, dezbateri	4 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Badoi-Hammami M. - Instruirea în învățare și în desfășurarea procesului didactic. Editura Universitară, București, 2023; 2. Chiriacu A. și colab. - Psihopedagogie aplicată. Modele actuale de lucru. Editura Universitară, București, 2024; 3. Condor M. și colab. - Elemente de psihopedagogie și psihosociologie. Editura Pro Universitaria, București, 2017; 4. Cucoș C. - Psihopedagogie. Editura Polirom, Iași, 2014; 5. Fîrța Tacea A., Goga M. - Ipoteze ale dezvoltării studenților. Editura Universitară, București, 2022; 6. Ianoș G. - Profesor de azi. Ghidul tău pentru debutul în cariera didactică. Editura Universitară, București, 2023; 7. Nechior C. și colab. Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019; 8. Negovan V. - Psihologie pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press, București, 2022; 9. Papuc I., Bocoș M. - Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă. Editura Cartea românească educațională, Iași, 2017. 10. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022; Bibliografie facultativă 1. Epuran, M. Pedagogie și psihologie - lecția a II-a. Institutul de educație fizică și sport. București, 1985; 2. Jude, I. - Psihologia educației fizice și sportului (note de curs online), UMF, TG – Mureș, 2010; 3. Lieury A. - Manual de psihologie generală. Editura Antet XX Press, Filipești de Târg, 1990; 4. 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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență 50%	Lucrare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență 80%		
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea teoretică a conceptelor fundamentale din psihopedagogie.			

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

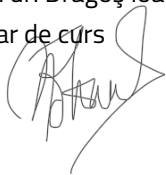
Conf.dr.Ioan TURCU
Decan



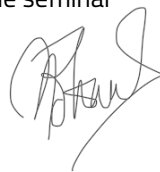
Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titular de curs



Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titular de seminar



Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE BASCHETULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU ADELA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	TOMELE SIMONA CONSTANȚA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu - Promovarea examenului practic la disciplina Bazele generale ale baschetului, sem 2 din anul II. - Parcursarea disciplinei Bazele generale ale baschetului
4.2 de competențe	- Sa cunoască și să aplice elementele și procedeele tehnice specifice baschetului - Capacitatea de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice baschetului - 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 UniTBv prevazuta cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala Scol1, Colina Universității; echipament sportiv

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

Competențe profesionale	C.1. Proiectarea activităților instructiv –educative specifice domeniului educației fizice și sportive; R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi speciale; R.Î.1.4. Studentul crează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile; C.2 Managementul activităților curriculare și extracuriculare în domeniul educației fizice și sportive; R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil; C.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive; R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.
Competențe transversale	CT1 – Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate; CT2 – Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

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 pe bază de slide, dezbateri	2	
2. Aspectele teoretice ale tehnicii și tactici jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	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.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
4. Caracteristicile efortului în jocul de baschet . Contribuția jocului de baschet la dezvoltarea calităților motrice specifice.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	

5. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
6. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet (fără mingi)	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
7. Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
8. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2	
9. Liniile metodice principale în predarea elementelor de bază ale jocului de baschet în școală: elementele și procedeele tehnice cu și fără minge. - Liniile metodice principale în predarea acțiunilor tactice individuale în atac și apărare, ale combinațiilor tactice elementare ofensive și defensive .- Liniile metodice principale în predarea tacticii colective ofensive și defensive.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	4	
10. Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet, metode de evaluare ale acestora.	Prelegere pe bază de slide, filme, analiză și dezbateri	4	
11. Principalele reguli de arbitraj în jocul de baschet	Prelegere pe bază de slide, filme, analiză și dezbateri	2	
12. Organizarea competițiilor de baschet în școală în cadrul ansamblurilor sportive /calendarul competițional școlar	Prelegere pe bază de slide, filme, analiză și dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Tomele Simona Constanța - Baschet - Bazele generale, Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2024.
2. Chicomban Mihaela C. - Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmicizării elementelor și procedeele de joc, . Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2021.
3. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,
4. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley

Bibliografie facultativă:

5. Ghețu R.G. (2012) - Aspecte teoretice și practice în antrenamentul juniorilor în baschet, Ed. Universitaria, Craiova
6. Moanță A. - Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Moroșan, București, 2009
7. Predescu T., Moanta A. - Baschet metodica – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2009.
8. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2008.
9. Fleancu J. L., (2007) - Concepte de dezvoltare a calității motrice și evaluarea tehnico-tactică în baschet, Ed. Universitaria, Craiova

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație, exersare	2	
2. Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
3. Inerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
4. Consolidarea execuțiilor tehnice specifice jocului fără minge prin fixarea elementelor însușite în structuri de exerciții și complexe jumătate și pe tot terenul .	Explicație, demonstrație, exersare	2	
5. Pasele de pe loc și din deplasare – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
6. Conducerea mingii - (driblingul) – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
7. Aruncarea la coș de pe loc;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
8. Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3	Explicație, demonstrație, exersare	4	
9. Schimbarea de direcție cu frânare pe un teren de deplasare apărătorului – inițiere: Marș, demarajul – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
10. Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
11. Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două picioare și de deasupra capului și pasă cu o mână la umăr și din lateral – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
12. Aruncarea la coș din alergare - consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
13. Evaluarea practico-metodică		2	
Bibliografie obligatorie: 1. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. 2. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și			

procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Braşov, 2021.

3. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,

4. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley

Bibliografie facultativă:

5. Ghețu R.G. (2012) - Aspecte teoretice și practice în antrenamentul juniorilor în baschet, Ed. Universitaria, Craiova

6. Moanță A. - Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Moroșan, București, 2009

7. Predescu T., Moanta A. - Baschet metodica – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Braşov, 2009.

8. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Braşov, 2008.

9. Fleancu J. L., (2007) - Concepte de dezvoltare a calităților motrice și evaluarea tehnico-tactică în baschet, Ed. 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. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului predării jocului de baschet în școală.	Test descriptiv- Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice baschetului Prezența 80%	Parcurgerea unui traseu aplicativ și demonstrarea tehnicii elementelor și procedeele specifice jocului de baschet.	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Studentul va dobândi capacitățile de bază în ceea ce privește tehnica și metodică specifice jocului de baschet - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



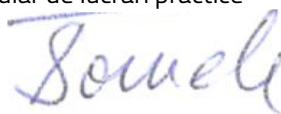
Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Prof. dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs



Asist. dr. Simona Constanța TOMELE
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	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	BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	DRUGĂU SORIN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DRUGĂU SORIN							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
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.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î.1.4. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor fundamentale despre volei, inclusiv terminologia specifică, regulile de joc, elementele și procedeele tehnice, cu scopul de a înțelege bazele teoretice și practice ale acestui sport.
7.2 Obiectivele specifice	Familiarizarea cu terminologia de bază a voleiului, pentru a înțelege și a comunica

	eficient în contextul acestui sport. • Însușirea regulilor oficiale ale jocului de volei, inclusiv aspecte privind organizarea și desfășurarea competițiilor. • Învățarea și practicarea elementelor și procedeele tehnice fundamentale, cum ar fi serviciul, preluarea, ridicarea, atacul, blocajul și apărarea. • Dezvoltarea capacității de a analiza și a înțelege rolurile și pozițiile jucătorilor pe teren, precum și tactica de bază utilizată în volei. • Aplicarea cunoștințelor teoretice în situații practice, prin participarea activă la exerciții și jocuri specifice voleiului. • Îmbunătățirea abilităților motrice și a coordonării necesare pentru practicarea eficientă a voleiului. • Dezvoltarea capacității de a înțelege strategiile și tacticile de bază utilizate în volei, inclusiv coordonarea acțiunilor în echipă și adaptarea la situații variate de joc.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea și istoria jocului de volei	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare, prezentare video	2 ore	Importanța cunoașterii contextului istoric și a evoluției voleiului pentru înțelegerea caracteristicilor actuale ale acestui sport.
2. Conținutul jocului de volei	Prelegere, dezbateri, lucru în echipă	2 ore	Prezentarea detaliată a regulilor jocului, structura și desfășurarea competițiilor. Consolidarea cunoștințelor despre regulile jocului.
3. Tehnica jocului de volei – generalități	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Introducere în elementele fundamentale ale tehnicii voleiului pentru înțelegerea detaliilor jocului și mișcărilor de bază.
4. Elemente și procedee tehnice în jocul de volei	Prelegere interactivă, exemplu practic	2 ore	Detalierea elementelor tehnice, cum ar fi serviciul, preluarea, ridicarea, atacul, blocajul și apărarea. Demonstrarea corectă a fiecărui procedeu.
5. Tactica jocului de volei - generalități	Prelegere, discuții aplicate	2 ore	Introducerea conceptului de tactică și a modului în care aceasta influențează jocul. Explicarea importanței tacticii în obținerea succesului.
6. Elemente tactice de atac și apărare în jocul de volei	Prelegere, dezbateri, simulări video	2 ore	Identificarea elementelor tactice fundamentale de atac și apărare, explicarea rolului fiecărui jucător în situații tactice specifice.
7. Principiile tacticii folosite în jocul de volei	Prelegere, studii de caz, exemple video	2 ore	Analiza principiilor tactice și aplicarea acestora în contextul

			diferitelor strategii de joc. Dezvoltarea capacității de a înțelege și aplica principiile tactice în jocul real.
8. Sisteme de joc	Prelegere, studiu de caz, exemplificare cu ajutorul materialelor video	2 ore	Introducerea diferitelor sisteme de joc utilizate în volei (ex. 4-2, 5-1, 6-2) și explicarea avantajelor și dezavantajelor fiecărui sistem.
9. Tactica colectivă folosită în atac în jocul de volei	Prelegere, dezbateri, simulare	2 ore	Analiza și exemplificarea tacticilor colective de atac (ex. atac combinat), inclusiv poziționarea și coordonarea echipei.
10. Tactica colectivă folosită în apărare în jocul de volei	Prelegere, exemplu practic, lucru în grupuri mici	2 ore	Detalierea tacticilor colective de apărare, inclusiv formarea blocajului și poziționarea echipei în apărare.
11. Tactica individuală folosită în atac în jocul de volei	Prelegere, analiză video, lucru individual	2 ore	Prezentarea tacticilor individuale de atac, cum ar fi selecția tipului de serviciu și direcționarea atacului pentru a maximiza șansa de succes.
12. Tactica individuală folosită în apărare în jocul de volei	Prelegere, studii de caz, lucru individual	2 ore	Identificarea și aplicarea tacticilor individuale de apărare (ex. poziționarea jucătorului pe teren pentru a apăra atacurile adversarului).
13. Teste specifice pentru evaluarea în jocul de volei	Prelegere, demonstrație, lucru în grup	2 ore	Prezentarea testelor și metodelor utilizate pentru evaluarea abilităților tehnice și tactice în volei, aplicarea practică a acestor teste.
14. Diversitate în volei: Beachvolley, minivolei (4x4)	Prelegere, exemplu video, studiu comparativ	2 ore	Compararea voleiului tradițional cu variantele de volei practicate în aer liber (beachvolley) sau pentru copii (minivolei), pentru a evidenția specificul fiecărei discipline.
Bibliografie obligatorie 1. Conohova, T. (2014). Teoria și metodică jocului de volei. Ed. Pim. 2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B. 3. Santa, C. (2014). Volei. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. 4. Santa, C. (2016). Jocul de volei în școală. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă 1. Drugău, S. (2023). Voleiul în școală. Editura Universității Transilvania, Brașov. 2. Larionescu, V. (2014). Educație fizică și sport. Ed. Aeternitas, Alba Iulia. - Ungur, N. (2015). Tehnologii inovative în volei. Ed. University Press, Târgu Mureș.			

8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Deplasarea în teren. Acomodarea cu mingea de volei	Demonstrație, exersare individuală și în perechi	2 ore	Dezvoltarea coordonării și a încrederii în manevrarea mingii
2. Lovirea mingii cu două mâini de sus	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Îmbunătățirea preciziei și controlului în lovitura de sus
3. Lovirea mingii cu două mâini de jos	Demonstrație, exersare individuală și în echipe	2 ore	Dezvoltarea tehnicii de preluare și control al mingii
4. Serviciul de sus din față	Demonstrație, exersare practică	2 ore	Corectarea posturii și îmbunătățirea forței și direcției serviciului
5. Lovitura de atac	Demonstrație, exersare practică, joc pe roluri	2 ore	Perfecționarea tehnicii de atac, includerea ritmului și timing-ului adecvat
6. Blocajul individual și colectiv	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Învățarea tehnicii de blocaj, coordonarea cu ceilalți jucători
7. Ridicarea pentru atac	Demonstrație, exersare în perechi	2 ore	Dezvoltarea abilității de ridicare precisă pentru atac
8. Așezarea în teren la primirea serviciului	Exersare practică, simulare de joc	2 ore	Îmbunătățirea poziționării jucătorilor pentru a primi eficient serviciul
9. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat sau retras	Exersare practică, simulare de joc	2 ore	Dezvoltarea tacticii defensive, adaptarea poziționării în funcție de atacul adversarului
10. Sistemul de atac 4T+2R	Exersare practică, joc pe roluri	2 ore	Învățarea și aplicarea sistemului de atac cu 4 trăgători și 2 ridicători
11. Exerciții pentru învățarea schimbului de locuri	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Dezvoltarea mobilității și a coordonării între jucători în timpul jocului
12. Exerciții pentru evaluarea dezvoltării fizice	Testare practică, măsurători	2 ore	Evaluarea condiției fizice prin exerciții specifice voleiului
13. Joc cu teme care stimulează un anumit procedeu tehnic	Joc aplicativ, exersare practică	2 ore	Consolidarea unui procedeu tehnic specific prin jocuri tematice
14. Volei 2x2; 4x4	Joc aplicativ, exersare practică	2 ore	Adaptarea la diferite formate de joc pentru a dezvolta versatilitatea și cooperarea
Bibliografie obligatorie 5. Conohova, T. (2014). Teoria și metodică jocului de volei. Ed. Pim. 6. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B. 7. Santa, C. (2014). Volei. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. 8. Santa, C. (2016). Jocul de volei în școală. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă 3. Drugău, S. (2023). Voleiul în școală. Editura Universității Transilvania, Brașov. 4. Larionescu, V. (2014). Educație fizică și sport. Ed. Aeternitas, Alba Iulia. 5. Ungur, N. (2015). Tehnologii inovative în volei. Ed. University Press, Târgu Mureș.			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Curs	Explicarea și precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice specifice disciplinei, utilizând o terminologie corectă și coerentă, capacitatea de argumentare și aplicare a informațiilor teoretice în contexte practice	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi și întrebări aplicative	60%
Laborator	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de volei, capacitatea de a coordona și de a adapta elementele tehnice în condiții variate de joc	Verificare practică (VP). Evaluarea executării corecte a procedeele tehnice și adaptarea acestora în situații specifice de joc	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Utilizarea corectă a conceptelor fundamentale: Studenții trebuie să demonstreze o înțelegere de bază a conceptelor legate de disciplina abordată, fiind capabili să aplice aceste concepte în activități practice. - Conducerea unei lecții: Fiecare student trebuie să fie capabil să coordoneze o lecție sau o parte a unei lecții, demonstrând aptitudini în organizarea și ghidarea unui grup de lucru prin tehnici specifice. - Evaluarea critică a activităților practice: Studenții trebuie să analizeze și să evalueze activitățile practice, utilizând criterii precum corectitudinea execuției, adaptabilitatea și impactul asupra grupului. - Frecvență minimă obligatorie: Participare de minimum 50% la cursuri și 80% la lucrări practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.			

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

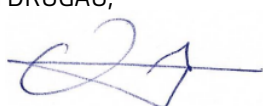
Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de curs



Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	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	METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE							
2.2 Titularul activităților de curs	TURCU IOAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	TURCU IOAN							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DC
							Obligativitate	DI

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. 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. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor fundamentale și a competențelor necesare utilizării metodelor de cercetare științifică în domeniul sportului și educației fizice, pentru a investiga și evalua capacitatea motrică, condiția fizică, și comportamentul elevilor, pregătind astfel studenții pentru activitatea didactică și cercetarea viitoare.
7.2 Obiectivele specifice	- Familiarizarea studenților cu principalele metode de investigare a capacității motrice, condiției fizice, și dezvoltării calităților motrice de bază. - Formarea abilităților de aplicare practică a metodelor de cercetare pentru evaluarea elevilor și pentru analiza datelor obținute în activitatea de educație fizică. - Dezvoltarea competențelor necesare pentru planificarea și realizarea unor experimente didactice, utilizând metode de cercetare specifice științei sportului. - Formarea capacității de utilizare a metodelor statistico-matematice pentru interpretarea și analiza datelor colectate în contextul cercetărilor de educație fizică și sport. - Aplicarea metodelor de observare sistematică în contextul școlar, pentru a evalua comportamentul și activitatea motrică a elevilor. - Pregătirea pentru elaborarea unei lucrări de licență prin utilizarea adecvată a unor metode de cercetare specifice educației fizice și sportului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în cercetarea științifică	Expunere, prelegere, dezbateri	2	Definirea științei, cercetării științifice, rolul și obiectivele cercetării în știința sportului.
2. Etapele cercetării în educația fizică	Prelegere interactivă, lucru în grup	2	Identificarea etapelor cercetării științifice: formularea problemei, ipoteza, metodologia, analiza datelor.
3. Metode de cercetare cu caracter general	Curs interactiv, lucru în grup, dezbateri	2	Prezentarea metodelor generale de cercetare: observație, interviu, studii de caz, chestionare.
4. Metode specifice cercetării în sport	Prelegere, exemplificare video	2	Experimentul și testarea în educația fizică; exemplificări specifice pentru activitatea sportivă.
5. Metode calitative de cercetare	Prelegere, lucru în grup, studiu de caz	2	Observația participantă, analiza narativă, studii fenomenologice în context sportiv.
6. Metode cantitative de cercetare	Expunere, discuții, activități practice	2	Aplicarea chestionarelor, testelor și măsurătorilor pentru evaluarea

			capacităților motrice și condiției fizice.
7. Măsurarea și evaluarea în educație fizică	Prelegere, studii de caz, analiză practică	2	Introducere în procesul de măsurare și evaluare a dezvoltării fizice și capacităților motrice.
8. Statistică aplicată în cercetarea sportivă	Prelegere, lucru practic, studiu de caz	2	Metode statistice de bază: medie, abatere standard, corelații; aplicații pentru analiza rezultatelor cercetării.
9. Experimentul pedagogic în educația fizică	Prelegere, studiu de caz, dezbateri	2	Planificarea și implementarea unui experiment pedagogic; aplicarea metodologiei în școli.
10. Instrumente de colectare a datelor	Prelegere, prezentare slide, lucru în grup	2	Chestionare, scale de evaluare, observație structurată; utilizarea lor în evaluarea educațională și sportivă.
11. Analiza și interpretarea datelor	Prelegere, activități practice, lucru individual	2	Analiza statistică a datelor, interpretarea rezultatelor, raportarea acestora în contextul sportului și educației.
12. Prezentarea grafică a datelor	Prelegere, lucru practic, exemplificare	2	Realizarea de tabele, grafice și diagrame pentru a prezenta datele într-un mod clar și accesibil.
13. Redactarea lucrării de cercetare	Prelegere, discuții, lucru individual	2	Structura unei lucrări de cercetare: rezumat, introducere, metodologie, rezultate, concluzii.
14. Etică în cercetarea sportivă	Prelegere, dezbateri, studiu de caz	2	Aspecte etice în cercetarea sportivă: confidențialitate, consimțământ informat, responsabilitate.
Bibliografie obligatorie 1. <u>Chelcea S</u>- Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. <i>Design-uri si aplicații in științele sociale</i>, Editura Collegium, 2022 3. Stefan E.E - Metodologia elaborării lucrărilor științifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, prezentari power-point, 2024 Bibliografie facultativă 1. Turcu, I. – <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport</i>, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 2. Bogdan, I. – <i>Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor</i>, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 3. Chelcea, S. – <i>Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative</i>, Editura Economică, București,			

2004.

4. Epuran, M. – *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness*, Editura FEST, București, 2005.
5. Feșteu, D. – *Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport*, Editura Aldus, Brașov, 1999.
6. Gagea, A. – *Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.
7. Maroti, Ș. – *Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
8. Niculescu, M. – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.
9. Popa, G. – *Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Noțiuni specifice metodologiei cercetării în educația fizică și sport	Expunere interactivă, dezbateri, lucru în grup	2 ore	Familiarizarea cu terminologia de bază, știința activităților corporale și rolul cercetării în educația fizică și sport.
2. Metode generale de cercetare și investigație: observație, anchetă, studiul de caz	Prezentare interactivă, lucru în grup, ședințe de brainstorming	2 ore	Prezentarea și analiza metodelor generale de cercetare, inclusiv metodele bibliografice, euristice și studiul de caz.
3. Metode de măsurare și testare în educația fizică și sport	Exercițiu aplicativ, analiză de caz, lucru în grup	2 ore	Analiza și aplicarea unor metode de măsurare și testare pentru evaluarea calităților motrice și a condiției fizice.
4. Metoda experimentală și analiza statistică a datelor	Prelegere, dezbateri, exercițiu aplicativ	2 ore	Prezentarea metodei experimentale, variabile independente și dependente, precum și utilizarea indicatorilor statistici în interpretarea datelor.
5. Dezvoltarea instrumentelor de cercetare: fișe de observație, chestionare și interviuri	Prezentare interactivă, lucru în grup, dezbateri	2 ore	Elaborarea fișelor de observație și a chestionarelor, având în vedere scopurile didactice și evaluative.
6. Redactarea unei lucrări de cercetare și prezentarea acesteia	Prelegere, analiză, exercițiu aplicativ	2 ore	Dezvoltarea abilităților de redactare, structură și stil, precum și aspectele etice în redactarea lucrărilor de cercetare.
7. Prezentarea unui proiect de cercetare în fața grupului	Prezentare individuală, dezbateri, feedback de la	2 ore	Simularea unei prezentări de cercetare, pentru a

	colegi		îmbunătăți abilitățile de susținere în fața unei audiențe.
Bibliografie obligatorie 1. <u>Chelcea S</u>- Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. <i>Design-uri si aplicații in științele sociale</i>, Editura Collegium, 2022 3. Stefan E.E - Metodologia elaborării lucrărilor științifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 5. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, prezentări power-point, 2024 Bibliografie facultativă 1. Turcu, I. – <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport</i>, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 2. Bogdan, I. – <i>Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor</i>, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 3. Chelcea, S. – <i>Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative</i>, Editura Economică, București, 2004. 4. Epuran, M. – <i>Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness</i>, Editura FEST, București, 2005. 5. Feșteu, D. – <i>Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport</i>, Editura Aldus, Brașov, 1999. 6. Gagea, A. – <i>Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport</i>, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999. 7. Maroti, Ș. – <i>Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului</i>, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003. 8. Niculescu, M. – <i>Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport</i>, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001. 9. Popa, G. – <i>Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului</i>, 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
Curs	Participarea activă la cursuri (minim 50%) și capacitatea de a înțelege și aplica corect conceptele fundamentale ale cercetării în știința sportului și educației fizice	Evaluare scrisă cu itemi de tip grilă și întrebări aplicative.	60%
Seminar/Laborator/Proiect	Prezentarea și aplicarea corectă a metodelor de cercetare, capacitatea de a elabora și susține un proiect de cercetare în fața grupului (prezență minimă 80%)	Proiect de cercetare (elaborare și prezentare) și evaluare aplicativă.	40%

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale și a metodologiilor specifice de cercetare în știința sportului și educației fizice.
- Capacitatea de a dezvolta și aplica un demers metodologic de cercetare, inclusiv colectarea și analiza datelor, interpretarea rezultatelor și redactarea unui raport de cercetare.
- Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice/seminarii pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.

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

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan



Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf.dr. Ioan TURCU
Titular de curs



Conf.dr. Ioan TURCU
Titular de seminar



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT MONTAN							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA NECHITA FLORENTINA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
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.....					5
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Școala Experiențelor „Outward Bound România” - Echipament specific activităților montane

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă 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. R.Î.1.6 Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7 Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. C2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.4 Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5 Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. C3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1 Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.3 Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.5 Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.4 Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.6 Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea noțiunilor de bază privind strategiile de învățare experiențială și prin aventură - Învățarea prin experiență, planificarea și organizarea programelor de outdoor education, managementul riscului
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea procesului de educație outdoor; - Dezvoltarea abilității de a folosi cunoștințele teoretice în pedagogia experiențială - Învățarea planificării și derulării unui curs - Dezvoltarea abilității de lucra în echipă - Învățarea metodelor de transfer a experiențelor, în viața de zi cu zi - Dezvoltarea abilității de evaluare a riscurilor înainte de derularea activității și asigurarea siguranței participanților pe parcursul programului

8. Conținuturi

8.1 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 (expediție în munții Gurghiului); Arta facilitării		8	
Folosirea mijloacelor pedagogiei experiențiale în activitatea de predare în școală		2	
Planificarea, organizarea și desfășurarea unor activități individuale de pedagogie experiențială		8	
Procesul de evaluare. Evaluarea activităților		6	

Bibliografie obligatorie:

1. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;
2. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
3. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;
4. Schroth, S.T. – Outdoor education – A pathway to experiential, environmental and sustainable learning, Editura Springer, Berlin 2023
5. Tidd, R. – Wild Learning: Practical ideas to bring teaching outdoors, Editura Jossey-Bass, 2023

Bibliografie facultativă:

6. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
7. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.
8. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
9. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign,
10. Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
11. 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.
12. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
13. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik;
14. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans foR Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
15. 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

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

10. Evaluare

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

10.5 Practică	Întocmirea unui program de activități de agrement montan	Examen oral	50%
	Nivelul de implicare în activitatea practică, de interrelaționare și autoevaluare	Examen practico-metodic	50%
	- Prezența este obligatorie în proporție de 100%; - 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 agrement montan.		
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
să cunoască metodele pedagogiei experiențiale și să le folosească în activitatea de predare, în școală și în activități extracurriculare.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ



Conf. dr. Florentina NECHITA



Titulari stagiul de practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	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	TEORIA, PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE ȘI APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU ADELA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	TOMELE SIMONA CONSTANȚA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	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	8	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/4/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	84
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități: exersare individuală.....					
3.7 Total ore studiu individual	88				
3.8 Total ore pe semestru	200				
3.9 Numărul de credite	8				

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 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	Bazinul de înot, echipament specific activităților acvatice

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor teoretice și practice ale studenților în instruirea eficientă și sigură în natației și în alte discipline sportive de apă, punând accent pe tehnicile de predare, adaptarea la nevoile individuale ale sportivilor și aplicarea principiilor fundamentale ale educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea principiilor teoretice ale natației și sporturilor acvatice: dobândirea cunoștințelor fundamentale despre biomecanică, fiziologie și psihologie aplicate înotului și altor sporturi de apă; - Crearea și aplicarea planurilor de instruire: dezvoltarea abilității de a concepe și implementa planuri de antrenament personalizate, adaptate nivelului și nevoilor fiecărui sportiv. - Perfecționarea tehnicilor de predare a înotului: exersarea tehnicilor fundamentale și avansate de înot, inclusiv corectarea posturii și ghidarea sportivilor pentru o evoluție constantă. - Asigurarea siguranței în mediul acvatic: însușirea măsurilor de siguranță și tehnicilor de prevenire a riscurilor, inclusiv aplicarea corectă a măsurilor de prim-ajutor în situații de urgență.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
Mediul acvatic- proprietăți fizice, legile fizice, influențe fizio-motrice. Istoricul natației / Lecția de înot- tipologie, structură, conținut/ Probele de înot	Prelegere pe bază de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4	
Tehnica și metodica predării procedurii crael.	Prelegere pe bază de slide - PPT, dezbateri, materiale	4	

	multimedia		
Tehnica și metodică predării procedeului spate.	Prelegere pe bază de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4	
Tehnica și metodică predării procedeului bras.	Prelegere pe bază de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4	
Tehnica și metodică predării procedeului fluture.	Prelegere pe bază de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4	
Salvarea de la înec	Prelegere pe bază de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4	
Caiac- tehnică și metodică	Prelegere pe bază de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău Adela – 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. Badau Adela – prezentari PPT – actualizate 2024 4. Pîrvan Anuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020 Bibliografie facultativă: 1. Enoiu R.- <i>Manual pentru învățarea înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 2. Pop Horatiu Nicolae- <i>Înotul competiție și utilitate</i>, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr.ore	Observații
Învățarea respirației subacvatice	Explicația, Demonstrația Exersare practica.	2	
Învățarea alunecării faciale și dorsale specifice		4	
Învățare/inițiere în procedeul craul		10	
Învățare/inițiere în procedeul spate		8	
Învățare/inițiere în procedeul bras.		8	
Consolidarea respirației în cele trei procedee și coordonarea acestora cu lucrul de brațe și de picioare.		4	
Startul specific procedeelor de natație		2	
Întoarcerile specifice simple		2	
Salvarea de la înec		4	
Inițiere în sporturi de apă		12	
Îndrumare în stagiul de practică	Explicația, Exersarea	28	
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău Adela – 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. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
2. Pop Horațiu Nicolae - Înotul - competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013

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

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

10. Evaluare

Tip 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 minima de promovare este 5.	Test redacțional	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Proba practică consta din: - inot 25 metri procedeul craul și - inot 50 metri procedeul spate/bras; cu startul la alegere (de pe blockstart sau din apă). Se apreciază execuția tehnica cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5. -Prezenta minim 80%.	Probă practică.	30%
	Portofoliu stagi de practică	Condiție de intrate in examenul scris	-
10.6 Standard minim de performanță			
- 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 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof. dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs



Asist. dr. Simona TOMELE
Titular de lucrări practice și stagi de practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul 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	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	58	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					3
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	41				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	1. Dobândirea capacității de operare corectă cu terminologia specifică. 2. Dobândirea capacității de elaborare a documentelor de programare și planificare specifice procesului de antrenament sportiv.

	3. Dobândirea capacității de a opera cu mijloace specifice antrenamentului sportiv.
--	---

8. Continuturi

8.1 Curs	Metode	Ore	Observatii
Principiile antrenamentului sportiv.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Clasificarea sporturilor. Sub sistemele sporturilor.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Indicatorii (factorii) care determina performanta in sport.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Efortul fizic în antrenamentul sportiv. Definitie, parametrii, caracteristici.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	8	
Selecția în sport, etapele selecției.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	8	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul fizic.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	12	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tehnic.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	8	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tactic.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	8	

Bibliografie obligatorie:

1. Tudor O. Bompă, Carlo Buzzichelli - Periodizarea. Teoria si metodologia antrenamentului, Editura lifestyle, 2021 .
2. Baciuc A – Bazele generale ale antrenamentului sportiv, note de curs UBB, 2022

Bibliografie facultativa:

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. Enoiu R.S.- Introducere in bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
4. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.
5. Hanu I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
6. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.
7. Prescorni A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.
8. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
9. Rădu C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
10. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
11. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
12. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
13. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.

14. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.

8.2 Seminar	Metode de predare- învățare	Ore	Observatii
Eșaloanele sportului de performanță.	Dezbatere	4	
Factorii individuali determinanți ai capacității de performanță: „cei 4 A”.	Dezbatere	4	
Mijloace specifice realizării selecției sportive	Dezbatere	4	
Metode și mijloace destinate perfecționării factorilor antrenamentului sportiv.	Dezbatere	4	
Aspecte specifice abordării factorilor antrenamentului (fizic, etnic. Tactic, psihologic și teoretic)	Dezbatere	4	
Relații și determinări între factorii antrenamentului sportiv.	Dezbatere	4	
Reguli ale aplicării evaluării în antrenamentul sportiv.	Dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Tudor O. Bompă, Carlo Buzzichelli - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura lifestyle, 2021 .
2. Baci a – Bazele generale ale antrenamentului sportiv, note de curs UBB, 2022

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. Enoiu R.S.- Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
4. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.
5. Han iu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
6. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.
7. Prescorni ă A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.
8. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
9. Rădu C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
10. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
11. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
12. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
13. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.

14. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.

1. 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 activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactivă. Prezența: 80%	Susținerea unui plan de antrenament din sportul preferat/specializare	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor specifice procesului didactic de antrenament sportiv, ca parte integrantă activităților socio-umane			

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

Decan,
Conf.dr. Ioan TURCU



Director de departament,
Conf. dr. Florentina NECHITA



Titular de curs
Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU



Titular de seminar/ laborator/ proiect
Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ³⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă • RÎ.1.7 Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. • RÎ.1.9 Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive • RÎ.2.1 Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. • RÎ.2.5 Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. • RÎ.2.8 Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. • RÎ.2.9 Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive • RÎ.3.1 Absolventul creează un mediu de învățare incluziv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. • RÎ.3.3 Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. • RÎ.3.8 Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. • RÎ.3.9 Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale • RÎ.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.1.2 Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. • RÎ.1.5 Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei • RÎ.2.1 Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.2.4 Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). • Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. • Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	• Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. • Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul.

	• Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. • Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. • Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. • Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. • Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- Modele de organizare a activităților sportive școlare și extracurriculare.	Conversație + demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	6 ore	Observare activă în școli și participare la organizare.
- Proiectarea și implementarea de programe de activități fizice pentru elevi.	Conversație + simulare, studiu de caz, lucrul în echipă, analiză practică	6 ore	Elaborare de planuri de activitate pentru ore de educație fizică și sport extracurricular.
- Pregătirea și conducerea activităților recreative și competițiilor sportive pentru elevi.	Demonstrație practică + coordonare și organizare de evenimente, evaluare directă	12 ore	Studentii coordonează activități cu elevii în unități școlare.
- Metode de motivare și implicare a elevilor în sportul școlar.	Workshop, analiză de situații reale, prezentare și discuții interactive	6 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea participării elevilor la activități fizice.
- Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile sportive școlare.	Simulare, exerciții practice, jocuri de rol	6 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și a intervenției în situații de urgență.
- Organizarea și desfășurarea de evenimente sportive și festivaluri școlare.	Planificare, coordonare, evaluare finală	10 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
- Evaluarea impactului activităților sportive școlare asupra elevilor.	Observare, interviuri cu profesorii, rapoarte de activitate	6 ore	Analiza rezultatelor activităților și redactarea unui raport final.
- Elaborarea și ținerea evidenței activităților de voluntariat în sportul școlar.	Întocmirea de rapoarte, fișe de activitate, studiu de caz	4 ore	Documentarea activităților derulate, redactarea unui jurnal de activitate.
Bibliografie obligatorie:			
1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași.			

2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București.
4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București.

Bibliografie facultativă:

1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași.
2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris.
3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.
4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			

- Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță.
- Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate.

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ³⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă • RÎ.1.7: Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. • RÎ.1.9: Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive • RÎ.2.1: Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. • RÎ.2.5: Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. • RÎ.2.8: Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. • RÎ.2.9: Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive • RÎ.3.1: Absolventul creează un mediu de învățare incluziv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. • RÎ.3.3: Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. • RÎ.3.8: Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. • RÎ.3.9: Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale • RÎ.1.1: Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.1.2: Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. • RÎ.1.5: Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei • RÎ.2.1: Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.2.4: Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). • Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. • Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	• Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. • Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul.

	• Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. • Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. • Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. • Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. • Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + dezbateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea	Întocmirea de planuri, rapoarte	4 ore	Crearea unui portofoliu

documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	oficiale, fișe de activitate		documentar cu toate activitățile desfășurate.
Bibliografie obligatorie: 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. Bibliografie facultativă: 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401. 4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK			

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (proponeri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%

completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)			
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor. • Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora. • Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor.			

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



Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii - LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	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	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU ADELA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDĂU ADELA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/1/0
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					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	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 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	Sală de curs dotată cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. 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. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive 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. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î. 3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a metodelor și instrumentelor de evaluare motrica și somato –funcțională în educația fizică și
---------------------------------------	---

	sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilită ilor de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluării motrice și somato-functionale. Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
1. Considera ii generale 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, compozitia corporala , bilantul articular, deficiente posturale	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
4. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
5. Măsurarea capacității funcționale cardiovasculare si respiratorii ,	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
6. Capacitatea motrică; performanța motrică; testarea capacității motrice; componentele condiției fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
7. Măsurarea și evaluarea calităților motrice – viteza si rezistenței	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
8. Măsurarea și evaluarea calităților motrice – forța si coordonarii	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
9. Măsurarea și evaluarea calităților psihomotrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
10. Evaluarea aparatului locomotor; metode și tehnici de investigare a mersului și a alergării	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
11. Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
12. Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
13. Tehnologii informationale si echipamente de evaluare in activitatile fizice si sportive	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
14. Recapitulare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	

Bibliografie:

- Adela Bădău - Prezentari PPT – disciplina Evaluare motrica si somato-functionala, actualizate 2024
- Adela Badau, Dana Badau – (2021) Evaluari cantitative si calitative in activitatile motrice, Note de curs, uz intern, UMFST Tg. Mures Ed. University Press Tg. Mures
- Jucan D , Bocos M. (2022). *Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Repere si instrumente didactice pentru formarea profesorilor*, Editura: PARALELA 45
- Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educa ie fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul
- Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic

Publishing

- Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-func ională – 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
- Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov
- Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.
- Tudor, V. (2005), Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București Tudor Virgil (2011).

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr.ore	Observații
1. Măsurători antropometrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	2	
2. Teste și probe funcționale (fitness-ul cardiovascular)	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	4	
3. Teste de motricitate- calități motrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	4	
4. Teste de motricitate - probele sportive (atletice, gimnice, jocuri sportive etc.)	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	8	
5. Teste de evaluare a capacității psihomotrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	4	
6. Bateria de teste EUROFIT	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	4	
7. Metode și tehnici de evaluarea în educație fizică - ciclul primar și gimnazial	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbateri, discții, aplicații	2	

Bibliografie:

- Jucan D , Bocos M. (2022). *Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Repere si instrumente didactice pentru formarea profesorilor*, Editura: PARALELA 45
- Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul
- Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing
- Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5

Bibliografie facultativă:

- Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606- 8294-52-0
- Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov
- Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.
- Tudor, V. (2005), Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București

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 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 educației fizice și sportului și interdisciplinare.
- Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Test grilă - subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Grilă	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. - Evaluarea portofoliului individual aferent activității de la seminare Nota minimă de promovare este 5. Prezența minimă: 80%	Probă/ verificare practico-metodică Condiție de intrare în examenul teoretic	30%
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei; obținerea notei minime 5, la ambele tipuri de activitate			

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs



Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de seminar și lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	PRACTICA ȘI METODICA INSTRUIRII ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDICU GEORGIAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/2/0
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					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					20
Tutoriat					7
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	- frecvență 50%
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- proiect didactic

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.6. Studentul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.

Competențe transversale	R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportivă. - Analizarea cantitativă, calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare - lecții și activități de educație fizică și sportivă. - Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive școlare. - Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ /nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specifice. - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportivă. - Elaborarea, selectarea și prezentarea unor sisteme operaționale pe componentele lecțiilor de educație fizică și sportivă și ale motricității umane. - Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportivă școlară.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Obiectul de studiu al disciplinei, ramurile și problematica ei. Aparatul noțional specific reformei curriculare din sistemul național de învățământ.	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	
Curriculumul pentru învățământul preșcolar: 0-3 – 6/7 ani (conceptul de educație timpurie; dezvoltarea și educația copilului în intervalul 3 – 6/7 ani; curriculum – structura și conținut; accente noi în curriculumul revizuit; domeniul „dezvoltare fizică, sănătate și igienă personală”; plan de învățământ).	Prelegere pe bază de slide + dezbateri Analiza unor secvențe de film	2 ore	
Metodologia de aplicare a planului de învățământ pentru copii cu vârsta	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	

cuprinsă între 3 – 6/7 ani (obiective cadru și de referință; domeniul psihomotric pentru nivelul 3 – 5ani, 5 – 6/7 ani).	Analiza unor secvențe de film		
Organizarea activităților opționale în unitățile de învățământ preșcolar.	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	
Educația fizică la nivelul învățământului primar (generalități, particularitățile somato-funcționale, psihice și motrice ale copiilor de 7 – 11 ani, programa de specialitate, obiective cadru și de referință, conținuturi de învățare, tehnologii de acționare, recomandări metodice, particularitățile formelor de organizare a procesului instructiv-educativ de e.f.s. la nivelul învățământului primar.	Prelegere pe bază de slide + dezbateri Analiza unor secvențe de film	10 ore	
Educația fizică și sportivă la nivelul învățământului gimnazial (generalități, particularitățile somato-funcționale, psihice și motrice ale perioadei pubertare (12 – 14 ani), programa de specialitate, obiective cadru și competențe specifice, conținuturi de învățare, tehnologii de acționare, recomandări metodice, particularitățile formelor de organizare a procesului instructiv-educativ de e.f.s. la nivelul învățământului gimnazial .	Prelegere pe bază de slide + dezbateri Analiza unor secvențe de film	10 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Balint L.- Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă – curs de uz intern, Brașov, 2023; 2. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013; 3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014; 4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017; 5. Curriculum pentru educația timpurie, MEN, 2019. Bibliografie facultativă: 1. Balint L., Mijaica R., - Educație fizică școlară – coordonate teoretico – metodice ale activității de predare învățare – ciclul primar de învățământ, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0297-2, 2013 2. Balint, L. – Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit. Brafil, Brașov, 1998. 3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 4. Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980. 5. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, 6. MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999. 7. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008; 8. Regulamentul învățământului preșcolar. Edit. V&I Integral, București, 2000.			

8.2 seminar și lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Seminar Reforma curriculară; aria curriculară Educație Fizică și Sport; programa de psihomotricitate; Conținutul domeniului psihomotric;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	1 ore	
Metodologia programării și planificării – aspecte particulare de întocmire a documentelor de planificare în efs la nivelul învățământului preșcolar.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Metodologia evaluării activităților psihomotrice din învățământul preșcolar – fișa de evaluare.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici Studiu de caz	1 ore	
Analiza programelor de specialitate la clasele I – IV, aria curriculară „educație fizică și sport”.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	1 ore	
Metodologia programării și planificării – aspecte particulare de întocmire a documentelor de planificare în efs la nivelul învățământului primar.	Expunere, conversație, film, joc de rol, activități în grupuri mici Autoevaluare și interevaluare	1 ore	
Sistemul Național de Evaluare a elevilor la disciplina E.F.S. – învățământ primar.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici Studiu de caz	2 ore	
Analiza programelor de specialitate la clasele V – VIII, aria curriculară „educație fizică și sport”.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Metodologia programării și planificării – aspecte particulare de întocmire a documentelor de planificare în efs la nivelul învățământului gimnazial.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici, joc de rol Autoevaluare și interevaluare	1 ore	
Întocmirea documentelor de planificare pentru activitățile opționale (extracurriculare) / ramuri de sport.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici Autoevaluare și interevaluare	2 ore	
Sistemul Național de Evaluare a elevilor la disciplina E.F.S. – învățământ gimnazial.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici Studiu de caz	1 ore	
Lucrări practice			
Elaborarea unei secvențe de proiect didactic pentru clasa pregătitoare (CP) - Jocuri motrice	Activitate practică, lucru în grup, aplicații individuale	4 ore	Studentii vor elabora și prezenta un proiect didactic axat pe dezvoltarea psihomotorie prin jocuri motrice.
Elaborarea unui proiect didactic pentru clasa I - Tema „Coordonare și echilibru”	Activitate practică, lucru în grup	4 ore	Se va include planificarea activităților pentru îmbunătățirea coordonării și echilibrului la elevii de clasa I.

Elaborarea unei secvențe de proiect didactic pentru clasa a III-a - Tema „Dezvoltarea rezistenței”	Activitate practică, evaluare peer-to-peer, joc de rol	4 ore	Studentii vor concepe și prezenta o secvență de lecție pentru dezvoltarea rezistenței fizice la copii.
Elaborarea unei secvențe de proiect didactic pentru clasa a V-a - Predarea unui joc sportiv	Activitate practică, observație, evaluare reciprocă	4 ore	Tematica va include predarea unui joc sportiv (handbal/volei) cu accent pe strategii metodice.
Elaborarea unui proiect didactic pentru clasa a VI-a - Tema „Capacitatea de reacție și rapiditate”	Activitate practică, lucru în grup, prezentare practică	4 ore	Studentii vor planifica activități de dezvoltare a capacității de reacție și rapiditate la elevii de clasa a VI-a.
Elaborarea unui proiect didactic pentru clasa a VIII-a - Tema „Forța și rezistența”	Activitate practică, joc de rol, evaluare practică	4 ore	Se va pune accent pe tehnicile de dezvoltare a forței și rezistenței, precum și pe predarea didactică a acestor concepte.
Elaborarea unui proiect pentru activități extracurriculare - Competiție sportivă	Activitate practică, simulare de eveniment, evaluare	4 ore	Organizarea unei competiții sportive ca activitate extracurriculară, planificând toate etapele organizatorice și metodice.

Bibliografie obligatorie:

1. Balint L.- Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă – curs de uz intern, Brașov, 2023;
2. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;
5. Curriculum pentru educația timpurie, MEN, 2019.

Bibliografie facultativă:

1. Balint L., Mijaica R., - Educație fizică școlară – coordonate teoretico – metodice ale activității de predare învățare – ciclul primar de învățământ, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0297-2, 2013
2. Balint, L. – Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit. Brafil, Brașov, 1998.
3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
4. Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
5. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport,
6. MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999.
7. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008;
8. Regulamentul învățământului preșcolar. Edit. V&I Integral, București, 2000.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea corectă a teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport/grupe de vârstă; Aplicarea corectă a principiilor, recomandărilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportivă/grupe de vârstă	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea corectă a unor documente de planificare, potrivit didacticii educației fizice și sportive școlare	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	20%
	Proiectarea și conducerea unei secvențe de lecție pe o temă dată	Evaluare practică	20%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea corectă a teoriilor și modelelor de proiectare și planificare în educația fizică și sportivă. - Capacitatea de a elabora și prezenta documente de planificare didactică adecvate pentru activitățile de educație fizică și sport, în contextul grupelor de vârstă specifice. - Demonstrarea abilităților de a proiecta și conduce o lecție de educație fizică, folosind metodologii didactice specifice. - Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de curs



Conf. dr. Georgian BĂDICU
Titular de seminar



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDICU GEORGIAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	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					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					30
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• -
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Față în față – Școala Gimnazială Nr. 3, Brașov

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î. 2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î. 2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Analiza pedagogică a documentelor curriculare respectând standardele profesionale specifice cadrului didactic debutant.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea capacității studenților de a opera cu cunoștințe de specialitate. - Formarea competențelor de a proiecta, desfășura și evalua/autoevalua activitățile didactice și educative. - Formarea priceperii de a folosi baza materială existentă a școlii în cadrul activităților didactice și educative.

	• Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului de educație fizică și sport. • Analiza pedagogică, conform unor criterii date, a funcțiilor didactice și a responsabilităților cadrelor didactice în organizația școlară. • Formarea unor atitudini pozitive și responsabile față de profesiunea didactică.
--	---

8. Conținuturi

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Instrucțiunile de practică pedagogică • Prezentarea programei de practică • Precizări privind structura și întocmirea caietului de practică pedagogică • Stabilirea grupelor de practică și a responsabilităților pentru studenți, repartizarea pe școli și pe mentori a studenților, anunțarea orarului fiecărui mentor pentru ziua de practică.	Explicația, Descrierea	2 ore	
2. Documentare asupra culturii organizației școlare, Analiza documentelor curriculare Studiul documentelor școlare (catalog, adeverințe medicale, fișe psihopedagogice etc)	Explicația, Descrierea	4 ore	
3. Precizări privind structura și întocmirea caietului de practică pedagogică: fișa de evidență a prezenței, consemnarea activităților asistate conform unor fișe de observare – analiză – evaluare, proiectele de activitate elaborate la lecțiile de probă, finale și la activitățile educative, fișa de evaluare a lecției finale/orei educative etc.	Explicația, Descrierea	8 ore	
Practica pedagogică observativă	Observația	8 ore	
Practică pedagogică activă: 1-2 lecții de probă, 1 lecție finală, 1 oră de dirigenție/consiliere	Explicația, Demonstrația	2 ore	
Elaborarea de proiecte de activitate didactică la toate activitățile susținute	Proiecte didactice	4 ore	
Elaborarea și completarea fișei de			

evaluare a lecției finale și a orei de dirigiență	Observația	4 ore	
Completarea fișei psihopedagogice asupra unui elev și a hărții dezvoltării acestuia	Fișă de observație asupra unui elev, pe baza unei programe	4 ore	
Caracterizarea și evaluarea realizată de profesorul mentor pentru întreaga activitate de practică pedagogică	Elaborarea caracterizării	3 ore	
Încheierea situației la practică pedagogică de către profesorul coordonator de practică pedagogică din Universitate	Evaluarea	3 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Albușescu, I., Albușescu, M. – *Predarea și învățarea disciplinelor socio-umane*, Polirom, Iași, 2000.
2. Balint, L., *Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar*. Edit.Brafila, Brașov, 1998.
3. Bădicu, G. – *Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă*, Edit.Universității Transilvania din Brașov, 2015.

Bibliografie facultativă

1. Barna, A.(coord.) – *Îndrumar metodic pentru practica pedagogică*, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2004.
2. Cerghit, I., Neacșu, I. și ceilalți – *Prelegeri pedagogice*, Polirom, Iași, 2001.
3. Panțuru, S., Voinea, M. – *Psihologie educațională*, Psihomedica, Sibiu, 2003.
4. Sălăvăstru, D. – *Didactica psihologiei*, Polirom, Iași, 1999.
5. Singer, M.(coord.) – *Ghid metodologic pentru aplicarea programelor școlare din aria curriculară "Om și societate"* - învățământ liceal, MEC, CNPC, Editura Aramis, București, 2001.
6. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, https://www.edums.ro/invprimar/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf, accesat la data de 26.09.2024.
7. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa a III -a și clasa a IV-a, <https://scoala1brasov.ro/wp-content/uploads/2018/07/programa-ed.-fizica.pdf>, accesat la data de 26.09.2024.
8. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa a V -a - a VIII-a, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, accesat la data de 26.09.2024.

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

Disciplina se pliază pe realitatea din școală, înzestrează studenții cu abilități practice de organizare a colectivelor de elevi, cu strategii de relaționare și comunicare a mesajelor specifice educației fizice și sportului.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Susținerea lecțiilor, prezentarea de materiale documentare personale (portofoliu) folosind limbajul specific educației fizice și sportului.	Notare sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			

- Completarea corectă și completă a două fișe din fiecare categorie (comportamentul didactic, comportamentul elevului, organizația școlară).
- Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicanului.

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Conf. dr. Georgian BĂDICU
Titular stagiul de practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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 BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	OANCEA BOGDAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	OANCEA BOGDAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală curs, proiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport, materiale specifice

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.

Competențe transversale	R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa. R.Î.2.6. Studentul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea baschetului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de baschet, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (dribling, pase, aruncări, deplasări) pentru diverse niveluri de dezvoltare fizică. - Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de baschet, adaptate nevoilor și abilităților elevilor. - Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor. - Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de baschet și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate. - Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea baschetului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în metodica predării baschetului - Noțiuni introductive și obiective generale ale baschetului pentru <i>anul I de instruire</i>	Prelegere, dezbatere	2 ore	Înșușirea importanței predării baschetului la nivel școlar
Tehnica de prindere, ținere și pasare a mingii - Prinderea și pasarea de la piept, pe loc și din deplasare	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de bază pentru controlul mingii

Driblingul și importanța coordonării - Exerciții de dribling de bază, static și dinamic	Prelegere, exersare aplicativă	2 ore	Dezvoltarea controlului și a coordonării prin dribling
Oprirea și pivotarea - Tehnici de oprire într-un timp și pivotare în relație cu poziția adversarului	Demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Învățarea mișcărilor de pivotare pentru schimbarea direcției în joc
Aruncarea la coș și poziția de apărare - Aruncarea la coș de pe loc, poziția fundamentală în apărare	Prelegere, demonstrație, jocuri aplicative	2 ore	Dezvoltarea tehnicii de aruncare și apărare de bază
Exerciții de apărare „om la om” - Apărarea individuală în apropierea coșului, principii și tehnici de bază	Exersare aplicativă, studii de caz	2 ore	Aplicarea apărării individuale în contextul jocului
<i>Unități de conținut (Anul II de instruire)</i> Îmbunătățirea tehnicilor de prindere și pasare - Pasarea din deplasare și tehnici de protecție a mingii în relație cu adversarul	Prelegere, demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Adaptarea paselor în contextul de joc dinamic
Pivotarea și deplasările specifice - Pivotare în relație cu adversarul, deplasări specifice în atac și apărare	Demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Exersarea mișcărilor de bază pentru îmbunătățirea mobilității
Aruncarea la coș din dribling și marcajul - Tehnica de aruncare la coș după dribling, marcajul adversarului cu și fără minge	Prelegere, demonstrație aplicativă	2 ore	Dezvoltarea abilităților de aruncare și marcaj
Pătrunderea și depășirea în atac - Exerciții de pătrundere și depășire a adversarului în contextul apărării „om la om”	Exerciții aplicative, jocuri tematice	2 ore	Învățarea tehnicilor de pătrundere pentru ofensiva eficientă
Sistemul de apărare „om la om” pe teren - Apărarea individuală în jumătatea proprie de teren	Prelegere, demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Aplicarea apărării „om la om” în contextul tacticilor de joc
<i>Unități de conținut (Anul III de instruire)</i> Sistemul de atac și apărare cunoscut - Integrări tehnico-tactice ale sistemului de atac și apărare, aplicabilitatea lor în situații de joc	Demonstrație, exersare aplicativă	2 ore	Consolidarea tacticilor avansate de atac și apărare
Variante de joc aplicate - Jocuri cu efectiv redus și pe teren redus pentru aplicarea integrată a tehnicilor și tacticilor învățate	Exerciții aplicative, jocuri tematice	2 ore	Consolidarea abilităților de joc prin exerciții și jocuri tematice
Organizarea și conducerea unui meci de baschet - Regulile de bază ale arbitrajului, organizarea și conducerea unui joc de baschet	Prelegere, demonstrație, practică de organizare	2 ore	Dezvoltarea capacității de organizare și coordonare a unui joc regulamentar
Bibliografie obligatorie 1. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 2. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 3. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 4. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012; 5. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 6. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;			

7. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009 3. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 4. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010; 5. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Introducere în liniile metodice pentru predarea baschetului - Principii generale și obiective metodice ale predării baschetului la nivel școlar	Discuție interactivă, studiu de caz	2 ore	Familiarizarea studenților cu obiectivele și liniile metodice de bază
Tehnici de predare pentru prinderea, pasarea și driblingul mingii - Metode progresive de predare și exersare a tehnicilor de bază	Demonstrație metodică, exerciții aplicative	4 ore	Exersarea metodelor de predare pentru începători și intermediari
Planificarea și organizarea lecțiilor de baschet - Structura lecțiilor, planificarea exercițiilor de încălzire, tehnice și tactice	Discuție interactivă, exerciții de planificare practică	4 ore	Dezvoltarea abilităților de structurare a lecțiilor pentru diferite niveluri de elevi
Predarea și evaluarea aruncării la coș și a pivotării - Metode de exersare și evaluare a tehnicilor de aruncare și pivotare	Demonstrație metodică, exerciții aplicative și evaluative	4 ore	Învățarea metodelor de predare și evaluare a tehnicilor fundamentale
Bibliografie obligatorie 1. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 2. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 3. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 4. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012; 5. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 6. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 7. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009 3. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 4. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010; 5. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Asociația Județeană de Baschet

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	1. Redarea corectă a aspectelor specifice metodicii predării jocului de baschet 2. Prezentarea mijloacelor de acționare specifice pentru influențarea calităților motrice	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Gradul de însușire al procedeelor tehnice și metodice specifice jocului de baschet Examinarea traseului aplicativ în contextul predării și evaluării în școală	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. - capacitatea de a prezenta metoda predării tehnicii jocului de baschet; - capacitatea de a elabora un demers managerial și didactic privind formarea, pregătirea și conducerea în competiții a reprezentativei școlare de baschet;			

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.

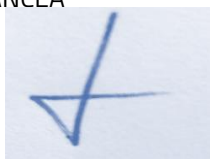
Conf.dr. Ioan TURCU
Decan



Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs



Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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 VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	DRUGĂU SORIN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DRUGĂU SORIN							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Volei - Bazele Generale
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.

Competențe transversale	R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.
	Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.
	R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.
	R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
	R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.
	R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
	R.Î.2.6. Studentul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea voleiului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de volei, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (preluare, pasare, serviciu, atac) pentru diverse niveluri de dezvoltare fizică. - Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de volei, adaptate nevoilor și abilităților elevilor. - Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor. - Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de volei și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate. - Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea voleiului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
(Anul I de instruire)			
1. Introducere în metodica predării voleiului - Obiective și importanța predării voleiului în școală	Prelegere, discuție interactivă, material multimedia	2 ore	Introducerea importanței voleiului în dezvoltarea motrică și socială
2. Tehnica de preluare și pasare a mingii - Preluarea și pasarea de bază de pe loc și în deplasare	Prelegere, analiză video, prezentare multimedia	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de bază pentru controlul mingii
3. Serviciul de sus și de jos - Noțiuni introductive despre tehnica serviciului	Prelegere, demonstrație	2 ore	Introducerea tehnicilor de bază pentru serviciu

	video, discuție aplicativă		
4. Tehnica opririi și pivotării - Oprirea și pivotarea pentru poziționare optimă	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Învățarea mișcărilor de pivotare pentru control în joc
5. Principiile apărării „om la om” - Noțiuni de apărare individuală și colectivă	Prelegere, analiză video, studii de caz	2 ore	Dezvoltarea abilităților defensive de bază
6. Introducerea atacului la fileu - Principii și tehnici pentru atacul de bază la fileu	Prelegere, studii de caz, analiză tactică	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de atac la fileu
(Anul II de instruire) 7. Preluare și pasare în context tactic - Consolidarea tehnicilor de pasare și preluare în echipă	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Adaptarea tehnicilor de pasare în contextul jocului de echipă
8. Deplasările și poziționarea jucătorilor - Tehnici de deplasare pentru apărare și atac	Prelegere, materiale video demonstrative	2 ore	Îmbunătățirea poziționării și mobilității în teren
9. Serviciul în context tactic - Tacticile serviciului, poziționare și roluri în teren	Prelegere, analiză de secvențe video	2 ore	Dezvoltarea tactică a serviciului în funcție de poziționare
10. Marcajul și demarcajul - Noțiuni și tehnici de marcaj și demarcaj în apărare	Prelegere, studii de caz, analiză aplicativă	2 ore	Învățarea tehnicilor de apărare și poziționare în echipă
11. Principiile apărării zonale - Apărarea zonală și structurile defensive în volei	Prelegere, discuție aplicativă, analiză tactică	2 ore	Apărarea colectivă pe teren în funcție de roluri
(Anul III de instruire) 12. Atacul la fileu și structurile de atac - Structurarea atacului și tehnici de plasare	Prelegere, analiză video tactică	2 ore	Consolidarea tacticilor de atac
13. Integrări tehnico-tactice în joc - Variante de joc cu efectiv redus și aplicații de situații tactice	Prelegere, analiză aplicativă, jocuri tematice video	2 ore	Consolidarea tehnicilor și tacticilor prin exerciții practice integrate
14. Organizarea și coordonarea unui meci de volei - Regulile de bază ale arbitrajului, structurarea unui meci	Prelegere, analiză de situații tactice, organizare practică	2 ore	Dezvoltarea competențelor de organizare și coordonare pentru desfășurarea meciurilor regulamentare
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 metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014 5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 6. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014			

7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
 8. Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a*. București: Ministerul Educației Naționale.
- Bibliografie facultativă :
1. Grapă F. - Volei în învățământ, Ed. Plumb, Bacău, 1998
 2. Băc O. - Volleyball, Ed. Universității din Oradea, Oradea, 1999

8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Linii metodice pentru predarea tehnicii de preluare și pasare în volei - Exerciții progresive de preluare și pasare	Analiză aplicativă, exersare practică	2 ore	Dezvoltarea tehnicilor de preluare și pasare pentru începători
2. Predarea și exersarea tehnicii de serviciu de sus și de jos - Metode de instruire pentru tehnicile de serviciu	Analiză metodică, demonstrații video	2 ore	Consolidarea tehnicii de serviciu prin metode graduale
3. Planificarea unei lecții cu tehnici de atac și apărare la fileu - Structurarea și planificarea lecției	Discuție interactivă, studiu de caz, practică de planificare	2 ore	Învățarea tehnicilor de planificare a lecțiilor de volei
4. Exersarea deplasărilor și poziționării jucătorilor în teren - Metode de organizare a jocului și coordonarea echipei	Demonstrații tactice, discuție aplicativă	2 ore	Poziționarea și coordonarea jucătorilor în teren
5. Predarea apărării zonale și „om la om” - Structurarea apărării și exersarea tehnicilor de apărare	Analiză tactică, discuție interactivă, aplicație practică	2 ore	Dezvoltarea abilităților de apărare în echipă
6. Organizarea și evaluarea unei competiții școlare de volei - Planificarea competițiilor și evaluarea echipelor	Discuție aplicativă, exerciții de organizare și simulare	2 ore	Învățarea organizării competițiilor și evaluării elevilor
7. Tehnici de evaluare continuă și finală în volei - Metode de evaluare aplicative	Exerciții aplicative, studii de caz pentru evaluare	2 ore	Dezvoltarea competențelor de evaluare a progresului elevilor

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. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014
7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
8. Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a*. București: Ministerul Educației Naționale.

Bibliografie facultativă:

1. Grapă F. - Volei în învățământ, Ed. Plumb, Bacău, 1998

2. Bâc O. - Volleyball, Ed. Universității din Oradea, Oradea, 1999

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Curs	1. Redarea corectă a aspectelor specifice metodicii predării tehnicilor de volei 2. Explicarea mijloacelor de acțiune pentru dezvoltarea calităților motrice prin volei	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
Seminar/laborator/proiect	Gradul de însușire a procedeeelor tehnice și metodice specifice voleiului	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. - Capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii jocului de volei; - Abilitatea de a elabora un demers managerial și didactic privind formarea, pregătirea și conducerea reprezentativei școlare de volei; - Competența de a evalua tehnicile de bază și tacticile utilizate în jocul de volei, conform standardelor educaționale			

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. Sorin DRUGĂU,
Titular de curs



Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORTIVĂ /profesor în ciclul primar și gimnazial de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE								
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU ADELA								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDĂU ADELA								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Explicitate în Regulamentul didactic al studenților
--	---

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

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

Competențe transversale	R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î. 1.5. Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice adaptate, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte Științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Sportul adaptat ca activitate motrică, tipologie, condiții și clasificarea deficientelor. Sportul adaptat ca activitate motrică formativă, compensatoare și de socializare	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Elemente de didactică a sportului adaptat- specificul metodelor de instruire și a modalităților de organizare a exersării	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de vedere	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de auz	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență intelectuale	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență motorii	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Învățarea și reînvățarea motrică.	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2 ore	

Recapitulare	Prelegere, discuții	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Adela Bădău - Prezentari PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs, 3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, 4. Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activitati motrice adaptate: aplicatii practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Bibliografie facultativă: 1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, 2. Rădulescu MI (2019).Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit.Biblioteca 3. https://www.disabled-world.com/sports/#definition 4. https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exemple de activități fizice si sportive adaptate. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Exemple de activități ludice adaptate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de vedere. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de auz. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu dizabilități intelectuale. Aplicații.	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe motorii. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Evaluare practico-metodica	Explicare, demonstrare, exersare,	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Adela Bădău - Prezentări PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs, 3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, 4. Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Bădău Adela (2022) "Activități motrice adaptate: aplicații practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Bibliografie facultativă: 1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, 2. Rădulescu MI (2019).Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit. Biblioteca; 3. https://www.disabled-world.com/sports/#definition 4. https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education			

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 situații teoretico- practice educaționale

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Test grila - subiecte din tematica disciplinei	Test grila	70%
	Nota minima de promovare este 5.		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea activităților de seminar va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10.	Probă practico-metodica Realizarea unui portofoliu individual cu tema impusa	30%
	Nota minima de promovare este 5.-Prezenta: minim 80%		
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Obținerea notei minime 5 la ambele tipuri de activitati de evaluare.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Prof. Dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs



Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de seminar



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN MEDIUL MONTAN - SCHI FOND							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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					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					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					8
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Echipament sportiv specific - Orele de lucrări practice se desfășoară la bazele de trambuline de sărituri cu schiurile Săcele și Râșnov

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.6. Studentul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor fundamentale în schiul fond, precum și a abilităților pedagogice necesare pentru a instrui alți practicanți, prin însușirea tehnicilor de bază și înțelegerea principiilor de siguranță și progresie didactică în acest sport.
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	• Dobândirea cunoștințelor teoretice esențiale despre tehnica și biomecanica schiului fond – Studenții vor învăța principiile de bază ale tehnicii și ale deplasării eficiente pe teren variat, inclusiv tehnicile de pas clasic și skating. • Însușirea tehnicilor de bază pentru schi fond – Exersarea și perfecționarea tehnicilor de start, alunecare, urcare și frânare, adaptate pentru inițiere și progresie. • Dezvoltarea competențelor de evaluare și feedback – Studenții vor învăța să evalueze postura, echilibrul și eficiența în mișcare, aplicând corecții și feedback constructiv pentru optimizarea tehnicii. • Crearea și implementarea unui program progresiv de antrenament pentru schi fond – Capacitatea de a proiecta și coordona un program de inițiere și progresie adaptat abilităților și nivelului de pregătire al începătorilor. • Promovarea siguranței și prevenirea accidentărilor – Înțelegerea principiilor de siguranță pe trasee de schi fond, gestionarea situațiilor de risc și utilizarea echipamentului adecvat pentru acest sport.
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în schiul fond - istoric și importanță	Prelegere, prezentare multimedia, discuție interactivă	2 ore	Context și istorie
2. Echipamentul și îngrijirea acestuia în schiul fond	Prelegere, demonstrații video	2 ore	Tipuri de echipament și importanța acestuia
3. Tehnica de bază a pasului clasic în schiul fond	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Adaptare la diferite condiții de zăpadă
4. Tehnica de bază a pasului skating	Prelegere, demonstrații video	2 ore	Elemente tehnice pentru eficiență
5. Antrenamentul specific pentru schiul fond	Prelegere, discuție interactivă	2 ore	Progresie și adaptare a antrenamentului
6. Pregătirea fizică pentru schiul fond - forța și rezistența	Prelegere, analiză de studii	2 ore	Metode de dezvoltare fizică
7. Adaptarea antrenamentului la condițiile de mediu montan	Prelegere, analiză de cazuri	2 ore	Strategii pentru teren variat
8. Tehnici de urcare și coborâre în schiul fond	Prelegere, studiu de caz, analiză tactică	2 ore	Tehnici pentru teren accidentat
9. Siguranța și prevenirea accidentelor în schiul fond	Prelegere, studii de caz	2 ore	Măsuri și echipamente de protecție
10. Planificarea unei sesiuni de schi fond pentru începători	Discuție aplicativă, analiză de lecție	2 ore	Structurarea unei sesiuni eficiente
11. Evaluarea progresului în schiul fond	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Metode de evaluare a progresului
12. Tehnici de respirație și gestionarea efortului	Prelegere, discuție practică	2 ore	Adaptare a respirației la efort
13. Organizarea competițiilor de schi fond	Prelegere, analiza unui caz	2 ore	Reguli și criterii de evaluare
14. Elemente de pedagogie aplicate în predarea schiului fond	Prelegere, studii de caz pedagogice	2 ore	Metodologie didactică în schiul fond

Bibliografie obligatorie			
1. Grosz, W.R., Polivalență sportivă: Sporturi montane – Schi fond, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, 2016			
2. xxx, Regulamentul probelor de schi fond, http://www.biathlonworld.com/			
Bibliografie facultativă:			
1. Bâră, M., Contribuții metodice și aplicative pentru schi fond și biatlon, Rev. E.F.S. nr. 2/1998			
2. Forțu, A., Schiul de fond, Ed. Stadion, Buc., 1973			
3. Nenciu, Georgeta, Fiziologia sistemului neuromuscular cu aplicații în sport, Ed. Fundația România de Măine, 2009			
4. Pelin, F., Lungociu, I., Gaspar, P., Schi fond. Antrenament. Planificare. Modelare, Ed. Kavallioti, 2007			
5. Pelin, F., Tehnica și metodică disciplinelor montane, Ed. Printech, 2007			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Tehnica de bază a pasului clasic - exersare aplicativă	Demonstrație practică, exersare ghidată	6 ore	Aplicarea teoriei în teren
2. Exersarea tehnicii skating - mișcări de bază și postură	Exersare practică, feedback individualizat	6 ore	Corecții și adaptări pentru nivelul de inițiere
3. Eficientizarea urcării și coborârii în teren variat	Exerciții aplicative, studiu de caz practic	6 ore	Adaptare la pante și gestionarea coborârilor
4. Planificarea și organizarea unei sesiuni de schi fond	Discuție interactivă, practică organizatorică	6 ore	Planificare și evaluare de sesiuni
5. Elemente de tehnică avansată în schiul fond	Demonstrație, studiu aplicativ	6 ore	Adaptarea tehnicilor avansate pentru începători
6. Exersarea tehnicilor de respirație și rezistență	Practică aplicativă, exerciții de respirație	6 ore	Îmbunătățirea capacității respiratorii
7. Simularea unei competiții de schi fond și evaluarea performanței	Demonstrație practică, evaluare simulată	6 ore	Dezvoltarea abilităților de competiție și evaluare
Bibliografie obligatorie			
1. Grosz, W.R., Polivalență sportivă: Sporturi montane – Schi fond, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, 2016			
2. xxx, Regulamentul probelor de schi fond, http://www.biathlonworld.com/			
Bibliografie facultativă:			
1. Bâră, M., Contribuții metodice și aplicative pentru schi fond și biatlon, Rev. E.F.S. nr. 2/1998			
2. Forțu, A., Schiul de fond, Ed. Stadion, Buc., 1973			
3. Nenciu, Georgeta, Fiziologia sistemului neuromuscular cu aplicații în sport, Ed. Fundația România de Măine, 2009			
4. Pelin, F., Lungociu, I., Gaspar, P., Schi fond. Antrenament. Planificare. Modelare, Ed. Kavallioti, 2007			
5. Pelin, F., Tehnica și metodică disciplinelor montane, Ed. Printech, 2007			

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

- Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Federația Română de Schi Biatlon

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Curs	1. Redarea corectă a aspectelor teoretice ale schiului fond și înțelegerea echipamentului specific 2. Explicarea tehnicilor de bază și a principiilor de siguranță în mediul montan	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
Seminar/laborator/proiect	Gradul de însușire a tehnicilor de bază și aplicarea corectă a metodicii în schi fond	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. Capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii schiului fond; Abilitatea de a elabora un program progresiv de antrenament pentru schi fond; Competența de a evalua tehnicile de bază și tacticile utilizate în schiul fond, conform standardelor educaționale; Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodic și la cursul teoretic 50%.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de curs



Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN MEDIU MONTAN – SĂRITURI CU SCHIURILE							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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					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					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					8
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Echipament sportiv specific - Orele de lucrări practice se desfășoară la bazele de trambuline de sărituri cu schiurile Săcele și Râșnov

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.6. Studentul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor de bază în săriturile cu schiurile și dezvoltarea abilităților pedagogice necesare pentru a instrui alți practicanți în acest sport, prin însușirea tehnicilor specifice și înțelegerea principiilor de siguranță și progresie didactică.
---------------------------------------	--

7.2 Obiectivele specifice	• Dobândirea cunoștințelor teoretice esențiale despre tehnica și biomecanica săriturilor cu schiurile – Studenții vor înțelege mecanica de bază a săriturii, precum și principiile aerodinamice și motrice implicate în săritură și aterizare. • Însușirea tehnicilor de bază în săriturile cu schiurile – Exersarea și perfecționarea tehnicilor de pregătire, impuls, zbor și aterizare, adaptate pentru nivelul de inițiere. • Dezvoltarea competențelor de evaluare și feedback – Studenții vor învăța să evalueze postura, echilibrul și siguranța în timpul săriturilor, aplicând corecții și feedback constructiv pentru a îmbunătăți tehnica. • Crearea și aplicarea unei structuri progresive de antrenament – Capacitatea de a proiecta și implementa un program de inițiere pentru săriturile cu schiurile, adaptat abilităților și nivelului de pregătire al începătorilor. • Promovarea siguranței și prevenirea accidentărilor – Înțelegerea principiilor de siguranță și identificarea potențialelor riscuri asociate cu săriturile, inclusiv măsuri de precauție și utilizarea echipamentului adecvat.
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Istoric și noțiuni de regulament	- Curs interactiv - Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri - Brainstorming - Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
2. Noțiuni de tehnică. Faza 1– Startul-elanul și Faza 2-Desprinderea. Conținutul tehnic în săriturile cu schiurile		4 ore	
3. Noțiuni de tehnică. Faza 3– Zborul și Faza 4-Aterizarea. Conținutul tehnic în săriturile cu schiurile		2 ore	
4.Fazele săriturii cu schiurile - Greșeli majore de execuție. Selecția în săriturile cu schiurile		2 ore	
5. Metodica inițierii în conținuturile tehnice în săriturile cu schiurile		4 ore	
6. Metodica ameliorării condiției fizice în săriturile cu schiurile		6 ore	
7. Principiile antrenamentului la copii. Antrenament și periodizare		8 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Balint, L., Grosz, W.R., Gaspar, P., 2009, ABC-ul în schi-sărituri. Teoria și metodica instruirii de bază, Ed. Universității Transilvania, Brașov			
2. Grosz, W.R., 2014, Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov			
3. Grosz, W.R., 2015, Polivalență sportivă Schi - sărituri – ISBN – 978-606-19-0644-4, Editura Universității Transilvania, Brașov			
4. Grosz, W.R., 2022, Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile – Suport de curs uz intern			
5. Geye, P., 2022, Ski Jumpers, University of Minnesota Press Publishing			
6. Kobayashi, A.P., 2021, Ski Jumping in the Northeast, History PR Publishing			
7. xxx, Regulamentul probelor de schi-sărituri și combinată nordică, www.fis-ski.com			
Bibliografie facultativă			

1. Ganzenhuber, P., 2007-2010, Note de seminar schi-sărituri, Villach, Stams, Ramsau (Aut) 2. Komi, P.V., Virmaavirta, M., 2000, Determinants of Successful Ski-Jumping Performance. In Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing 3. Luhtanen, P., Kiverkas, J., Pulli, M., Influence of ski-jumper model, skis and suits on aerodynamical characteristics in ski jumping. In Y. Hong & D.P.Johns (Eds.), Proceedings of XVIII International Symposium on Biomechanics in Sports, 2000, Volume 2 (pp.541-544). Hong Kong: The Chinese University of Hong Kong 4. Muller, E., 2012, Science and Skiing, Meyer & Meyer Sport Publishing 5. Pulli, M., Theory of Ski Jumping. J. United States Ski Coaches Association. 2(3): 43-48 6. Straumann, F., 1927, Ski Jumping and Its Mechanics. Ski Schweizer Jarbuch, 34-64			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Acomodarea cu schiurile de schi-sărituri;	Metode: demonstrația, explicația, exersarea	2 ore	
2.Învățarea poziției de elan K8m;		2 ore	
3.Învățarea aterizării K8m;		2 ore	
4.Învățarea desprinderii K8m;		2 ore	
5.Consolidarea aterizării Telemark K8m;		2 ore	
6.Consolidarea desprinderii K8m;		2 ore	
7.Consolidarea desprinderii și aterizării; Acomodare trambulina K15m	Metoda globală și fragmentată	2 ore	
8.Consolidare poziție de elan, desprindere și faza I zbor K 15m;		2 ore	
9. Consolidarea desprinderii, fazei I și II zbor K8m; Consolidarea aterizării Telemark K15m		4 ore	
10.Consolidarea poziției de elan, desprinderii, fazelor I și II zbor și aterizării Telemark K15m		4 ore	
11.Învățarea menținerii poziției de elan și efectuării desprinderii în condiții de viteză de alunecare crescută K30m		4 ore	
12.Consolidarea desprinderii și a zborului K30m		4 ore	
13.Consolidarea aterizării Telemark K30m		4 ore	
14.Execuții integrale din schi-sărituri K30m	Verificare	6 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Grosz, W.R., 2014, Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov 2. Grosz, W.R., 2015, Polivalență sportivă Schi - sărituri" – ISBN – 978-606-19-0644-4, Editura Universității Transilvania, Brașov 3. Grosz, W.R., 2022, Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile – Suport de curs uz intern 4. Geye, P., 2022, Ski Jumpers, University of Minnesota Press Publishing 5. Kobayashi, A.P., 2021, Ski Jumping in the Northeast, History PR Publishing			
Bibliografie facultativă			
1. Ganzenhuber, P., 2007-2010, Note de seminar schi-sărituri, Villach, Stams, Ramsau (Aut) 2. Komi, P.V., Virmaavirta, M., 2000, Determinants of Successful Ski-Jumping Performance. In Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing 3. Pernitsch, H, Staudacher, A., 1998, Konditionstraining im alpinen skirennlauf, Alpina Druck, Innsbruck 4. Muller, E., 2012, Science and Skiing, Meyer & Meyer Sport Publishing			

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

- Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Federația Română de Schi Biatlon

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Testarea cunoștințelor de specialitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeele tehnice parcurse în sem III Proba I: Demonstrarea procedeele tehnice specifice elanului și desprinderii; Descrierea mecanismului de bază și metodica învățării procedeele tehnice Proba II: Demonstrarea procedeele tehnice specifice pentru zbor și aterizare; Descrierea mecanismului de bază și metodica învățării procedeele tehnice Asimilarea regulamentului actualizat de schi-sărituri	Evaluare practico-metodică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice probelor de sărituri cu schiurile; b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris; c. Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodic și la cursul teoretic 50%.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de curs



Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de lucrări practice



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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ¹⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORTIVĂ /profesor în ciclul primar și gimnazial de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE LUDICE DE TIMP LIBER							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT ELENA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT ELENA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DS 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					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	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	• Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT
	• On line – calculator, aplicatie videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Față în față - sala de jocuri sportive a facultății noastre
	• On line – calculator, aplicatie videoconferință, acces la internet

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Asigurarea transferului de informații generale despre jocul sportiv din mediul școlar practicat în timpul liber și dobândirea cunoștințelor specifice despre metodica predării disciplinelor alternative prevăzute de programa școlară, precum și importanța prezenței disciplinelor alternative în planul de învățământ al unității școlare.
7.2 Obiectivele specifice	1. Formarea abilităților practico-metodice privind modalitățile de organizare a activităților sportive de timp liber 2. Interpretarea și aplicarea tehnicilor didactice achiziționate în instruire și deprinderea studenților cu organizarea, conducerea și supravegherea colectivului de subiecți implicat în desfășurarea în activităților ludice formale și non formale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr de ore	Observații
Rolul educației fizice și al sportului în sistemul național de educație - Analiza cadrului legal; importanța și specificul educației fizice și sportului școlar	Prelegere cu slide-uri, conversație interactivă, dezbateri	2 ore	Dezbateri asupra rolului sportului în educația fizică și impactul său asupra elevilor
Organizarea activităților motrice în învățământul preuniversitar - Forme de organizare, activități extracurriculare, cerințe metodologice	Prelegere, studiu de caz, vizionare filme didactice	2 ore	Vizionarea de exemple tematice pentru analiza activităților extrașcolare și extracurriculare
Educația fizică formală ca proces instructiv-educativ - Componenta bilaterală a procesului și conținutul programelor școlare de educație fizică	Prelegere, prezentare curriculum	2 ore	Discuții despre curriculum și rolul deciziei școlii în alegerea conținutului educațional
Activități motrice de timp liber: tenis de masă - Tehnici și reguli de bază, beneficii pentru sănătate și coordonare, aplicabilitate ca activitate recreativă	Prelegere interactivă, demonstrație video	2 ore	Integrarea tenisului de masă în contextul activităților recreative pentru dezvoltarea coordonării și rezistenței
Activități motrice de timp liber: badminton - Introducerea regulilor și tehnicilor de bază, valorificarea badmintonului ca activitate pentru socializare și dezvoltare motrică	Prelegere, studiu de caz, dezbateri	2 ore	Valorificarea badmintonului ca mijloc de socializare și recreere în mediul nonformal
Activități motrice ludice în mediul nonformal - Esența activităților ludice, clasificare, reguli generale de organizare și aplicare a jocului în timpul liber	Prelegere, demonstrație, studii de caz	2 ore	Explorarea beneficiilor jocurilor motrice nonformale pentru dezvoltarea psiho-motrică
Crearea și organizarea activităților motrice recreative pentru timp liber - Planificarea și evaluarea activităților motrice recreative și ludice pentru copii și adolescenți	Prelegere, exerciții de planificare practică	2 ore	Dezvoltarea abilităților de organizare și adaptare a activităților motrice în funcție de grupul țintă
Bibliografie obligatorie - Balint E (2024) Note de curs – completat anual - Balint E. (2014) - Jocul in activitățile formale si nonformale din învățământul preșcolar si primar Editura, Universității Transilvania din Brașov Bibliografie facultativă - Balint E. (2009) - Teoria și metodică activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov - Elkonin D.B. (1980) - Psihologia jocului, Edit. Didactică și Pedagogică, București - Verzea E, (1978) - Omul, jocul și distracția, Edit. Științifică și Enciclopedică, București, - Wallon H., (1975) - Evoluția psihologică a copilului, Edit. Didactică și Pedagogică, București 1975 http://www.badminton.ro/wp-content/uploads/2017/04/Text-curs-01.pdf https://ffsforadea.ro/fisiere/cadre/curs_tenis_de_masa.pdf			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.de ore	Observații
Proiectarea conținutului didactic pentru învățarea tehnicii de bază a tenisului de masă - Poziția de bază, deplasările, serviciul, lovitura de dreapta (forehand) și rever (backhand), reguli elementare de joc	Prelegere interactivă, demonstrație Metode practice: experiment	5 ore	Organizarea lecțiilor pentru dobândirea tehnicii de bază și exersarea regulilor esențiale ale jocului

	individual, exersare practică și predare reciprocă Activități în grupuri mici		
Proiectarea conținutului didactic pentru învățarea tehnicii de bază a badmintonului - Priza, serviciul, loviturile de bază, reguli elementare de joc	Prelegere, demonstrație Exersare practică și activități în echipe mici Metode de explorare: predare reciprocă și antrenament dirijat	5 ore	Conceperea lecțiilor introductive pentru deprinderea tehnicilor de bază și a regulilor de joc
Jocuri de mișcare și activități recreative de tabără și cabană - Planificarea și organizarea jocurilor specifice, adaptarea la medii de tip tabără sau cabană	Activități practice în echipă Dezbateri și exerciții de organizare Exersare practică pentru coordonarea jocurilor și dinamica grupurilor	4 ore	Dezvoltarea abilităților de organizare a jocurilor și coordonarea participanților în medii recreative

Bibliografie obligatorie

1. Balint E (2024) Note de curs – completat anual
2. Balint E. (2014) - Jocul în activitățile formale și nonformale din învățământul preșcolar și primar Editura, Universității Transilvania din Brașov

Bibliografie facultativă

1. Balint E. (2009) - Teoria și metodică activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov
2. Elkonin D.B. (1980) - Psihologia jocului, Edit. Didactică și Pedagogică, București
3. Verzea E, (1978) - Omul, jocul și distracția, Edit. Științifică și Enciclopedică, București,
4. Wallon H., (1975) - Evoluția psihologică a copilului, Edit. Didactică și Pedagogică, București 1975
5. <http://www.badminton.ro/wp-content/uploads/2017/04/Text-curs-01.pdf>
6. https://fefsoradea.ro/fisiere/cadre/curs_tenis_de_masa.pdf

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

Competențe privind metodologia de alegere, pregătirea documentației și implementarea disciplinelor alternative în mediul școlar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul activităților motrice de timp liber	Evaluarea sub formă de proiecte didactice (două) din activitățile extradidactice și extracuriculare		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare pe baza de proiecte video realizate din tematicile lecțiilor de		50%

		tenis de masa si badminton	
Standard minim de performanță: – Operarea cu mijloace specifice jocurilor sportive tenis de masă și badminton, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul acestora și rezolvarea problemelor de instruire apărute în mediul școlar			

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

Conf. dr. Ioan Turcu
Decan



Conf. dr. Florentina Nechita
Director de departament



Prof. dr. Elena Balint
Titular de curs



Prof. dr. Elena Balint
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCATIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCATIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE / FITNESS							
2.2 Titularul activităților de curs	DANIELA POPA / FLORENTINA NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA / FLORENTINA NECHITA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					17
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					17
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					6
Examinări					6
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	- Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice, inclusiv suporturi vizuale și înregistrări video demonstrative de euritmie, fitness și expresie corporală. - Sistem audio pentru redarea muzicii necesare exemplificărilor ritmice și exercițiilor de expresie corporală.
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice, dotată cu oglinzi și spațiu liber pentru mobilitate, echipată cu saltele, mingi de fitness, benzi elastice și alte materiale necesare exercițiilor de expresie corporală și euritmie. • Sistem audio pentru redarea muzicii în scopul coordonării mișcărilor ritmice și a exercițiilor de fitness.
--	---

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. R.Î.1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare. R.Î.1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. R.Î.2.8. Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Absolventul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Absolventul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
-------------------------	---

Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.4. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.
	Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Expresie corporală și euritmie Dobândirea competențelor teoretice și practice necesare utilizării expresiei corporale și euritmiei în activități de educație fizică și mișcare artistică, dezvoltând capacitatea de a concepe și implementa programe de mișcare ritmică adaptate nevoilor și particularităților studenților, în funcție de vârstă, nivel de pregătire și capacități psihomotrice. Fitness Dobândirea competențelor teoretice și practice necesare utilizării exercițiilor de fitness în activități de educație fizică, dezvoltând capacitatea de a concepe și implementa programe de antrenament adaptate nevoilor și particularităților studenților, în funcție de vârstă, nivel de pregătire și obiectivele de sănătate și performanță.
7.2 Obiectivele Specifice	Expresie corporală și euritmie - Formarea abilităților de organizare și conducere a activităților de expresie corporală și euritmie, incluzând dansul și gimnastica ritmică, promovând expresivitatea și coordonarea în mișcare. - Dezvoltarea capacității de a proiecta și prezenta programe de mișcare bazate pe euritmie, gest motric și expresie corporală, adaptate grupurilor de participanți, promovând astfel eleganța, ritmul și armonia în mișcare. - Perfecționarea calităților motrice esențiale pentru expresia corporală, cum ar fi flexibilitatea, îndemânarea, mobilitatea articulară, viteza de execuție și rezistența, aplicate în contextul mișcării ritmice. - Stimularea creativității studenților și capacitatea de a crea ansambluri artistice de dans sau gimnastică pentru evenimente școlare și recreative, evidențiind expresivitatea corporală, limbajul nonverbal și armonia în mișcare. Fitness - Formarea abilităților de organizare și conducere a activităților de fitness, incluzând exercițiile de forță, rezistență și flexibilitate, promovând astfel o viață activă și sănătoasă.

	• Dezvoltarea capacității de a proiecta și implementa programe de fitness adaptate diferitelor categorii de participanți, ținând cont de nevoile specifice, nivelul de pregătire și obiectivele individuale. • Perfecționarea calităților motrice esențiale pentru fitness, cum ar fi rezistența cardiovasculară, forța musculară, mobilitatea articulară și coordonarea, aplicate în contextul exercițiilor specifice de fitness. • Stimularea capacității de a evalua și monitoriza progresul participanților în cadrul programelor de fitness, utilizând metode specifice de testare și evaluare, pentru a optimiza beneficiile asupra sănătății și performanței fizice.
--	---

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Expresie corporală și euritmie Introducere în expresie corporală și euritmie – Definiții, scop, obiective, importanța în educația fizică	Prelegere interactivă, prezentare slide	2 ore	Clarificarea conexiunilor dintre expresie corporală și euritmie
Expresivitatea și comunicarea prin mișcare – Expresie corporală și euritmie, elemente de comunicare prin gest	Prelegere, dezbatere, studiu de caz	2 ore	Explorarea mișcărilor expresive și impactul lor în activități motrice
Acompaniament muzical pentru activități expresive – Rolul muzicii în stimularea mișcării, ritmuri și intensități potrivite	Prelegere, discuții aplicate	2 ore	Exersarea alegerii muzicii în funcție de tipul și scopul mișcării
Tehnici de dezvoltare a expresivității corporale – Metode de exersare și control al mișcărilor, adaptare la ritm și muzică	Prelegere interactivă, exerciții practice	2 ore	Exerciții practice de sincronizare a mișcărilor cu muzica
Estetica și eleganța mișcării – Tehnici de educare a esteticului în mișcare, fluiditate și coordonare	Prelegere interactivă, analiză video	2 ore	Dezvoltarea armoniei și eleganței mișcărilor
Mișcare plastică și control postural – Geometria mișcărilor, mișcări plastice și controlul posturii	Prelegere, practică aplicată	2 ore	Crearea unor mișcări precise și controlate, esențiale pentru echilibru
Crearea de programe motrice integrate – Combinarea elementelor de expresie corporală și euritmie	Prelegere, dezbatere, ateliere practică	2 ore	Practică aplicată în conceperea unor rutine diverse
Fitness Introducere în fitness – Definiții, scop, obiective, importanța fitness-ului în educația fizică și dezvoltarea armonioasă	Prelegere interactivă, prezentare slide	2 ore	Clarificarea rolului fitness-ului în educația fizică
Componentele fitness-ului – Rezistența cardiovasculară, forța musculară, flexibilitatea și compoziția corporală	Prelegere, dezbatere	2 ore	Explicarea teoretică a fiecărei componente
Adaptarea organismului la exerciții fizice – Beneficiile fizice și mentale ale antrenamentelor de fitness	Prelegere, discuții aplicate	2 ore	Focus pe adaptările fiziologice și mentale
Tipuri de antrenamente de fitness – Aerobice, anaerobice, antrenamente de forță și mobilitate	Prelegere, analiză teoretică	2 ore	Discuții despre adaptabilitatea exercițiilor la diverse scopuri
Fitness funcțional – Concept și aplicabilitate în viața	Prelegere,	2 ore	Legătura între exercițiile de

de zi cu zi	dezbateri		fitness și activitățile cotidiene
Evaluarea condiției fizice – Metode și instrumente utilizate în evaluarea nivelului de fitness	Prelegere, analiză teoretică	2 ore	Descrierea instrumentelor și testelor de evaluare
Elaborarea programelor de fitness – Principii de planificare a antrenamentelor personalizate	Prelegere, discuție	2 ore	Discuții despre individualizarea programelor de fitness

Expresie corporală și euritmie

Bibliografie obligatorie

1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans sportiv, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
2. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
3. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.
4. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.
5. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015.

Bibliografie facultativă

1. Andersen, P. (2006). Limbajul trupului. USA: Editura Teora.
2. Bourgat, M. (2010). Technique de la danse. Paris: Presses Universitaires de France.
3. Dobrescu, T. (2016). Expresie corporală, dans și euritmie. Iași: Editura Pim.
4. Galan, D. (2019). Fitness și expresivitate corporală în activități recreative. Cluj-Napoca: Editura Napoca Star.
5. Gavin, J. (2008). Pilates. Sinzhelm: B.O.B. GmbH Best of Books.
6. Giuzeanu, V. (2009). Teoria ritmului (Vol. I). București: Editura Muzicală.
7. Ionescu, C. (2017). Expresivitatea corporală ca formă de manifestare în educație fizică și sport. București: Editura Universitară.
8. Macovei, S. (2000). Îndrumar metodic - Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobă. București: ANEFS.
9. Macovei, S. (2004). Gimnastica ritmică și suplețea. București: Editura A.N.E.F.S.
10. Oltean, A. (2018). Expresie corporală și comunicare motrică, dans, euritmie și spectacol sportiv. Constanța: Ovidius University Press.
11. Popescu, G. (2005). Impact aerobă. București: Editura Elisaveros.
12. Vasiliu, C. (1991). Curs de dans popular. Brașov: Editura Poligrafică.

Fitness

Bibliografie obligatorie:

1. LIEBERMAN, D. E. (2022) - O istorie naturală a exercitiului fizic, Editura Polirom;
2. NECHITA, F. (2022) – Fitness, curs în format IFR, UniTBv;
3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;
4. PĂDURARU, O. (2021) - Primul manual de fitness din România, Editura Letras, ISBN: 978-606-071-671-6;
5. RUS, V. (2021) - Fitness Mondo – abordare sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare și secretele pentru o viață mai bună și fitness de impact, Editura Press, ISBN: 978-606-949-815-6.

Bibliografie facultativă:

1. BRATU, I. (1967) – Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;
2. DUMA, E. (1997) – Deficiențele de dezvoltare fizică, Ed. Argonaut, Cluj Napoca;

3. JENKIS, R. (2001) - Fitness-gimnastică pentru toți, Ed Alex-Alex, București; 4. JIPA, I. (1974) – Lecții de gimnastică modernă și de întreținere, ed. Stadion, București; 5. RADOVICI, I. RADOVICI, P. (1977)- Gimnastica abdominală, Ed. Sport-Turism, București; 6. SHEENY, K. (1993) – Terapia prin fitness, Ed. Aquila, București; 7. STOENESCU, G. (1987) – Gimnastica de întreținere, Ed. Sport-Turism, București.			
8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Expresie corporală și euritmie Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor pentru jocuri ritmice și expresie corporală – Învățarea ritmicii, tempo-urilor, jocurilor muzicale și exercițiilor de educație muzicală, expresivitate în mișcare și codul emoțional specific	Demonstrație, învățare prin problematizare, exersare	4 ore	Dezvoltarea ritmicii și expresivității motrice, fundamentale în euritmie și expresie corporală.
Formarea capacității de a preda exerciții pentru educarea esteticii mișcării – Poziții și mișcări pentru trenul superior și inferior, elemente de balet, exerciții la bară, piruete și sărituri	Demonstrație, exersare în grupuri mici, sincronizare	4 ore	Îmbunătățirea coordonării și esteticii în mișcările corporale și euritmie
Crearea și predarea fragmentelor coregrafice – Utilizarea exercițiilor pentru dezvoltarea motrică, geometria mișcării și expresivitatea corporală, individual sau în grup, pe fond muzical	Demonstrație, exersare, activități practice	4 ore	Formarea deprinderilor pentru compunerea mișcărilor expresive
Expresivitatea în dans și estetica mișcărilor – Tehnica și metodica predării mișcărilor estetice, poziții și mișcări de parteneriat, tehnici din teoria esteticii și coregrafii	Demonstrație, activități practice, execuție artistică	4 ore	Dezvoltarea abilităților estetice și artistice în mișcarea corporală
Dansul euritmie și expresia corporală – Predarea dansului euritmie, exprimare prin rol și transpunere scenică, tehnici de comunicare cu publicul	Demonstrație, exersare, execuție artistică	4 ore	Exprimarea corporală prin euritmie și arte scenice
Expresivitatea în dansurile acrobatice – Elemente din dansul acrobatic, tehnici de parteneriat, conducerea partenerului, mișcări sincronizate	Demonstrație, exersare în perechi, execuție artistică	4 ore	Dezvoltarea sincronizării și controlului în mișcările complexe
Organizarea și prezentarea unui spectacol artistic – Crearea unei coregrafii integrate, organizarea secvențelor, alternarea ritmurilor și temelor de dans	Demonstrație, finalizare artistică	4 ore	Aplicație practică pentru conceperea și regizarea unui spectacol final
Fitness Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor pentru exerciții de fitness – Învățarea tehnicilor de bază, adaptarea mișcărilor la nevoile individuale, dezvoltarea capacității de efort	Demonstrație, învățare prin problematizare, exersare	4 ore	Dezvoltarea capacităților motrice fundamentale pentru fitness.
Formarea capacității de a preda exerciții de fitness – Poziții și mișcări pentru trenul superior și inferior, tehnici de respirație, corectarea posturii	Demonstrație, exersare în grupuri mici, sincronizare	4 ore	Îmbunătățirea coordonării și esteticii în mișcările de fitness.
Crearea și predarea antrenamentelor de fitness – Utilizarea exercițiilor pentru dezvoltarea motrică, geometria mișcării și adaptarea la diferite niveluri de pregătire	Demonstrație, exersare, activități practice	4 ore	Formarea deprinderilor pentru crearea antrenamentelor personalizate.
Tehnici de antrenament funcțional – Dezvoltarea forței, mobilității și echilibrului prin exerciții	Demonstrație, activități practice,	4 ore	Dezvoltarea abilităților de antrenament funcțional

funcționale specifice fitness-ului	execuție corectă		pentru îmbunătățirea performanței fizice.
Fitness cardio și exerciții aerobice – Implementarea antrenamentelor cardio, folosirea echipamentelor (bicicletă, stepper), intensitate și durată	Demonstrație, exersare, execuție corectă	4 ore	Creșterea rezistenței cardiovasculare prin exerciții aerobice.
Tehnici de stretching și recuperare – Metode de stretching static și dinamic, importanța recuperării după efort	Demonstrație, exersare, activități de relaxare	4 ore	Îmbunătățirea flexibilității și prevenirea accidentărilor în fitness.
Organizarea și conducerea unei clase de fitness – Structurarea unei sesiuni de fitness, managementul grupului, motivarea participanților	Demonstrație, exersare, simulare practică	4 ore	Aplicarea practică a cunoștințelor în conducerea unei clase de fitness.

Expresie corporală și euristică

Bibliografie obligatorie

- Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans sportiv, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
- Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
- Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euristică, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.
- Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.
- Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015.

Bibliografie facultativă

- Andersen, P. (2006). Limbajul trupului. USA: Editura Teora.
- Bourgat, M. (2010). Technique de la danse. Paris: Presses Universitaires de France.
- Dobrescu, T. (2016). Expresie corporală, dans și euristică. Iași: Editura Pim.
- Galan, D. (2019). Fitness și expresivitate corporală în activități recreative. Cluj-Napoca: Editura Napoca Star.
- Gavin, J. (2008). Pilates. Sinzhelm: B.O.B. GmbH Best of Books.
- Giuzeanu, V. (2009). Teoria ritmului (Vol. I). București: Editura Muzicală.
- Ionescu, C. (2017). Expresivitatea corporală ca formă de manifestare în educație fizică și sport. București: Editura Universitară.
- Macovei, S. (2000). Îndrumar metodic - Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobă. București: ANEFS.
- Macovei, S. (2004). Gimnastica ritmică și suplețea. București: Editura A.N.E.F.S.
- Oltean, A. (2018). Expresie corporală și comunicare motrică, dans, euristică și spectacol sportiv. Constanța: Ovidius University Press.
- Popescu, G. (2005). Impact aerobă. București: Editura Elisavaros.
- Vasiliu, C. (1991). Curs de dans popular. Brașov: Editura Poligrafică.

Fitness

Bibliografie obligatorie:

- LIEBERMAN, D. E. (2022) - O istorie naturală a exercitiului fizic, Editura Polirom;
- NECHITA, F. (2022) – Fitness, curs în format IFR, UniTBv;
- Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;
- PĂDURARU, O. (2021) - Primul manual de fitness din România, Editura Letras, ISBN: 978-606-071-671-6;
- RUS, V. (2021) - Fitness Mondo – abordare sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare și secretele pentru o viață mai bună și fitness de impact, Editura Press, ISBN: 978-606-949-815-6.

Bibliografie facultativă: 8. BRATU, I. (1967) – Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport; 9. DUMA, E. (1997) – Deficiențele de dezvoltare fizică, Ed. Argonaut, Cluj Napoca; 10. JENKIS, R. (2001) – Fitness-gimnastică pentru toți, Ed Alex-Alex, București; 11. JIPA, I. (1974) – Lecții de gimnastică modernă și de întreținere, ed. Stadion, București; 12. RADOVICI, I. RADOVICI, P. (1977)- Gimnastica abdominală, Ed. Sport-Turism, București; 13. SHEENY, K. (1993) – Terapia prin fitness, Ed. Aquila, București; 1. STOENESCU, G. (1987) – Gimnastica de întreținere, Ed. Sport-Turism, București.		
8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații
Expresie corporală și euritmie Realizarea unor Teme ritmice, jocuri muzicale; realizarea unor structuri de exercitii, pentru educarea și dezvoltarea ritmicității.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
Compunerea, descrierea și comanda unor complexe de exerciții de dezvoltare, a Expresivității corporale, specifice domeniului dans.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
Redarea expresivității corporale, a unor dansuri însușite : dansuri euritmice, contemporane, de caracter, clasice, moderne, respectând particularitățile expresivității corporale, în funcție de genul dansului și categoria, din care acesta face parte. Expresia corporală în funcție de stări, emoții, situații, acțiuni.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
Fitness Realizarea unor structuri de exerciții pentru dezvoltarea forței, rezistenței și mobilității articulare.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
Crearea, descrierea și implementarea unor rutine de antrenament pentru îmbunătățirea capacităților fizice generale.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
Predarea și exersarea tehnicilor corecte pentru exercițiile de fitness de bază: forță, cardio și flexibilitate.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
8.4. Proiect /referat	Metode de predare - învățare	Observații
Expresie corporală și euritmie Compunerea și organizarea unei Serbări școlare. Descifrarea stării emoționale în funcție de expresivitatea corporală, a dansatorilor sau a sportivilor, aflați în antrenament sau competiție. Analiză și concluzie	Expunere pe videoproiector	
Fitness Crearea unui program de fitness pentru dezvoltarea condiției fizice și a expresivității în mișcare. Analiză asupra impactului exercițiilor asupra coordonării și rezistenței.	Expunere pe videoproiector	Elaborarea unui plan de antrenament cu justificarea alegerii exercițiilor și a metodologiei aplicate.

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

Inspectoratul Școlar Județean, Competiții școlare de dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică

artistică prin diferite evenimente sportiv-artistice județene, naționale și europene.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Expresie corporală și euritmie Curs	Alegerea și aplicarea corectă a conceptelor teoretice fundamentale din expresivitatea corporală în diferite tipuri de dans	Evaluare scrisă (itemi de tip grilă)	40%
Seminar / laborator / lucrări practice Teme ritmice și jocuri muzicale	Analiza didactică a executării temelor ritmice și jocurilor muzicale	Evaluare practică	30%
Fragmente coregrafice și exerciții de expresivitate corporală	Analiza didactică a conceperii și prezentării fragmentelor coregrafice	Evaluare practică (evaluarea propriei activități și a colegilor)	30%
Fitness Curs	Alegerea și aplicarea corectă a conceptelor teoretice fundamentale din fitness și dezvoltarea condiției fizice	Evaluare scrisă (itemi de tip grilă)	40%
Seminar / laborator / lucrări practice	Teme de fitness aplicate în dezvoltarea condiției fizice	Evaluare practică	30%
	Analiza didactică a aplicării temelor de fitness	Evaluare practică (evaluarea propriei activități și a colegilor)	30%

Reguli pentru promovare și calculul notei finale: Studenții trebuie să obțină nota minimă de 5 (cinci) la ambele discipline, Expresie corporală și euritmie și Fitness, pentru a se putea calcula media finală.

Nota finală = (Nota la Expresie corporală și euritmie + Nota la Fitness) / 2.

10.6 Standard minim de performanță

Expresie corporală și Euritmie

- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale și a tehnicilor de expresie corporală și euritmie, aplicate în diferite contexte artistice și educative.
- Capacitatea de a organiza și coordona activități de expresie corporală și euritmie, demonstrând competențe de adaptare a exercițiilor la nevoile și nivelul participanților.
- Aplicarea corectă a principiilor de estetică și armonie în mișcare, precum și a elementelor de ritmicitate și expresivitate în dansurile abordate.

Fitness

- Cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor fundamentale și a metodologiilor de bază în organizarea și conducerea activităților de fitness.
- Capacitatea de a proiecta și implementa programe de fitness care să contribuie la îmbunătățirea condiției fizice generale, adaptate nevoilor participanților.
- Demonstrarea abilităților fundamentale necesare pentru coordonarea grupurilor în activități de fitness, utilizând tehnici și metode de antrenament eficiente și sigure.

Frecvență minimă obligatorie

Cursuri: participare de minimum 50% pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.

Lucrări practice: participare de minimum 80% pentru a asigura însușirea corectă și aplicarea practică a cunoștințelor dobândite.

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Lect. dr. Daniela POPA
Titular de curs Expresie corporală și euritmie



Lect. dr. Daniela POPA
Titulari de lucrări practice Expresie corporală și euritmie



Conf. dr. Florentina NECHITA
Titulari de curs Fitness



Conf. dr. Florentina NECHITA
Titulari de lucrări practice Fitness



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD	
							Obligativitate ³⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. 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. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. 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. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive 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. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor. R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.
	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.

Competențe transversale	R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor esențiale pentru elaborarea, structurarea și finalizarea unei lucrări de licență, în concordanță cu cerințele academice și standardele de calitate specifice programului de studii universitare.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea abilității de a realiza cercetări individuale și documentare pe tema lucrării de licență, utilizând surse academice și materiale științifice relevante din domeniul de studiu. - Însușirea metodologiei de cercetare specifice elaborării unei lucrări de licență, incluzând formularea obiectivelor de cercetare, identificarea și formularea ipotezelor, precum și justificarea metodelor și tehnicilor de cercetare. - Dezvoltarea abilităților de analiză și interpretare a datelor colectate, integrând rezultatele obținute în contextul literaturii de specialitate și al contextului teoretic și practic al domeniului de studiu. - Dobândirea competențelor de redactare academică și utilizarea corespunzătoare a tehnicilor de referențiere conform normelor academice, în vederea asigurării respectării eticii și integrității în cercetare. - Exersarea capacității de a structura argumentat și coerent conținutul lucrării de licență, corelând între ele secțiunile de introducere, fundamentare teoretică, metodologie, rezultate și concluzii. - Îmbunătățirea abilităților de prezentare orală a rezultatelor obținute, prin structurarea unei susțineri logice și bine documentate a temei de cercetare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Selectarea și formularea temei de licență	Activitate individuală + ghidare de către coordonator	2 ore	Identificarea domeniului de interes și justificarea alegerii temei de cercetare.
Planificarea și structurarea lucrării	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	2 ore	Elaborarea unui plan de structurare a capitolelor și secțiunilor lucrării.
Documentarea și analiza literaturii de specialitate	Activitate de cercetare individuală + sesiuni de feedback	6 ore	Colectarea și analiza literaturii relevante, redactarea unei sinteze bibliografice.
Metodologia de cercetare pentru	Sesiuni de îndrumare +	4 ore	Stabilirea metodei de

licență	activitate individuală		cercetare, alegerea instrumentelor și tehnicilor de analiză.
Colectarea și prelucrarea datelor	Activitate practică în teren/pe subiecte alese + interpretare de date	6 ore	Implementarea metodologiei, colectarea datelor și tehnici de analiză statistice simple.
Redactarea secțiunilor lucrării de licență	Activitate practică + sesiuni de corectură	6 ore	Scrierea și îmbunătățirea conținutului lucrării, pe secțiuni, sub supravegherea coordonatorului.
Pregătirea pentru prezentare și susținere	Pregătire practică pentru susținerea orală	2 ore	Structurarea și exersarea unei prezentări a lucrării, cu focus pe claritate și argumentare.

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Documentarea și revizuirea literaturii	Claritatea și relevanța surselor selectate, coerența și actualitatea revizuirii literaturii.	Evaluare scrisă de către coordonator	20%
Structura și metodologia lucrării	Corectitudinea metodologiei folosite, formularea clară a obiectivelor, ipotezelor și metodelor de cercetare.	Evaluare pe baza planului lucrării	20%

Calitatea conținutului lucrării	Structurarea logică a capitolelor, coerența și relevanța argumentării, respectarea normelor de redactare.	Evaluare finală a lucrării de către coordonator și comisie	40%
Prezentarea și susținerea lucrării	Claritatea expunerii, capacitatea de a răspunde la întrebări, încadrarea în timp și calitatea argumentării.	Evaluare orală în fața unei comisii	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul trebuie să elaboreze o lucrare de licență coerentă, care să reflecte competențele dobândite în cadrul programului de studii și capacitatea de a aplica metodologiile specifice în cercetare. • Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (documentare, structurare, redactare și susținere). • Respectarea normelor academice și etice în redactarea lucrării, inclusiv referențierea corectă a surselor și evitarea plagiatului..			

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

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de proiect



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare/ Alergare montană							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA / ALECU ȘTEFAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA / ALECU ȘTEFAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități.....					15
3.7 Total ore de activitate a studentului	113				
3.8 Total ore pe semestru	225				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	9				

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	Alergare montană - echipament sportiv adecvat - bază sportivă corespunzătoare desfășurării orelor de lucrări practice

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. 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. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive 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. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.6. Studentul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.

Competențe transversale	Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare - Dezvoltarea competențelor teoretice și practice necesare pentru a organiza, planifica și coordona activități motrice nonformale și extracurriculare, în vederea promovării unui stil de viață activ și sănătos în rândul elevilor și a susținerii unei dezvoltări fizice armonioase și a integrării acestora în diverse contexte educaționale și recreative. Alergare montană - Formarea capacității de a crea și implementa programe de alergare montană și alte forme de alergare (cros, alergare pe șosea), care să sprijine dezvoltarea condiției fizice a elevilor, adaptarea la efort în mediu montan și promovarea beneficiilor activităților în aer liber.
7.2 Obiectivele specifice	Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare - Dobândirea cunoștințelor fundamentale privind caracteristicile și impactul activităților motrice nonformale asupra dezvoltării fizice, psihosociale și emoționale a elevilor, susținând astfel sănătatea și dezvoltarea socio-emoțională. - Dezvoltarea abilităților de proiectare și implementare a programelor motrice extracurriculare adaptate nevoilor, vârstei și nivelului de pregătire al elevilor, facilitând astfel incluziunea și participarea activă în context educațional. - Însușirea tehnicilor de evaluare pentru măsurarea impactului activităților nonformale asupra stării de bine a elevilor, în scopul ajustării și optimizării programelor pentru rezultate educaționale și de sănătate optime. Alergare montană - Aplicarea corectă a conceptelor bio-psiho-sociale și utilizarea metodologiilor de organizare și desfășurare a activităților fizice în mediu montan, pentru a instrui elevii în mod eficient și adaptat. - Elaborarea unor proiecte didactice de optimizare a condiției fizice a elevilor, prin introducerea elementelor de alergare montană și promovarea beneficiilor specifice ale activităților în aer liber asupra sănătății și rezilienței. - Utilizarea principiilor de comunicare profesională și a regulilor specifice în evaluarea nivelului de dezvoltare fizică, condiției motrice și adaptării elevilor la efortul fizic în context montan, facilitând astfel un climat educativ sigur și motivant.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare			
Conceptul de educație; tipuri de	Prelegere pe bază de slide,	4 ore	Exemplificarea prin studii

educație (formal, nonformal, informal); analiză comparativă - avantaje și dezavantaje ale fiecărui tip de educație	dezbateri		de caz a diferențelor de impact ale fiecărui tip de educație asupra dezvoltării fizice și emoționale
Educația nonformală versus educația formală - curente teoretico-metodice abordate pe plan național și internațional	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2 ore	Analiza influenței modelelor internaționale asupra educației nonformale în România
Valențele educative ale activităților motrice nonformale vs educația fizică și sportivă școlară - relația competiție-cooperare	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2 ore	Ilustrarea cu exemple din activități competitive și de cooperare pentru elevi
Principii, reguli, metode și mijloace specifice activităților motrice nonformale	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2 ore	Exemple de metode aplicate în activități recreative extracurriculare
Jocurile motrice - concept, tipuri, valențe educative, metodologii de proiectare și aplicare în contexte educaționale	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	6 ore	Dezvoltarea unui model de planificare a jocurilor motrice cu scopuri educative multiple
Clasa de elevi și personalitatea elevului - câmpuri de acțiune pedagogică și rolul jocurilor motrice în dezvoltarea socio-emoțională	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	6 ore	Discuții interactive despre adaptarea activităților motrice la diverse tipologii de personalitate ale elevilor
Proceduri de evaluare și evidență în activitățile motrice nonformale - metode de monitorizare și raportare a progresului elevilor	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	6 ore	Introducerea unor grile de evaluare personalizate pentru progresul în activitățile nonformale
Alergare montană			
Introducere în alergarea montană - Definiție, specificități și importanța alergării montane ca activitate sportivă	Prelegere, dezbateri	2 ore	Contextualizare în cadrul sporturilor de rezistență și de duranță
Istoria alergării montane - Evoluția alergării montane ca sport și integrarea sa în competiții internaționale	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Exemple de competiții notabile și sportivi celebri
Reguli generale și măsuri de siguranță - Reguli de bază, siguranță și măsuri de precauție în alergarea montană	Prelegere, dezbateri	2 ore	Aspecte esențiale pentru prevenirea accidentărilor
Echipamentul necesar pentru alergarea montană - Tipuri de echipament, încălțăminte, îmbrăcăminte, accesorii	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Expunere de echipamente și criterii de selecție
Pregătirea fizică specifică pentru alergarea montană - Programe de antrenament pentru rezistență și forță	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Exerciții specifice de antrenament și adaptare pentru teren montan
Adaptarea la condiții de teren variat -	Prelegere, analiză video	2 ore	Examinare de materiale

Tehnici de alergare în pante, coborâri și teren accidentat			video privind tehnicile de alergare montană
Strategii de gestionare a energiei și hidratare - Importanța alimentației și hidratarea adecvată înainte și în timpul cursei	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Studii de caz și exemple de planuri nutriționale
Orientare și navigație în alergarea montană - Citirea hărților, utilizarea busolei și a altor echipamente de orientare	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Aplicații practice și familiarizare cu echipamentele de orientare
Impactul alergării montane asupra mediului - Responsabilitatea ecologică și reguli de protecție a mediului	Prelegere, dezbateri	2 ore	Principiile Leave No Trace și regulamente de protecție a naturii
Evaluarea traseelor montane - Criterii pentru alegerea traseelor în funcție de dificultate, lungime și condiții meteo	Prelegere, analiză de trasee	2 ore	Evaluarea unor exemple de trasee montane populare
Pregătirea psihologică pentru alergarea montană - Tehnici mentale pentru rezistență și perseverență	Prelegere, discuție interactivă	2 ore	Tehnici de vizualizare și pregătire psihologică
Regulamente competiționale și etică sportivă - Structura competițiilor, reguli și comportament sportiv	Prelegere, analiză de regulament	2 ore	Exemple de competiții oficiale și analiza regulamentului acestora
Asociații și organizații de alergare montană - Rolul asociațiilor naționale și internaționale în promovarea alergării montane	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Statutul asociației mondiale de alergare montană și rolul său în promovarea sportului
Planificarea unei competiții de alergare montană - Etapele și organizarea unui eveniment sportiv de alergare montană	Prelegere, exercițiu de planificare	2 ore	Simulare de organizare a unei competiții pentru elevi sau publicul larg

Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare

Bibliografie obligatorie:

1. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;
2. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
3. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022;
4. Mijaică, R. - Activități motrice montane de tip nonformal, curs de uz intern, 2022;
5. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;

Bibliografie facultativă:

1. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
2. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București, p. 294.
3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999.
4. Cerghit, I., 1988, Determinațiile și determinările educației în Curs de pedagogie, Universitatea din București, București.
5. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
6. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human

Kinetics, Champaign, pp. 3 – 40.

7. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaigne, IL: Humano Kinetics (1992):155 – 168.
8. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
9. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46.
10. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans foR Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
11. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.

Alergare montană

Bibliografie obligatorie

6. Alexandrescu, D. C., & Todea, S. (1971). Crosul. București: Editura Stadion.
7. Alexandrescu, D. C., & Rugină, G. (1971). Antrenamentul în alergările de semifond, fond și mare fond. București: Editura Stadion.
8. Cristina, M. M., & Cătălin, G. (2015). A study on the influence of training at altitude (2000m) on the maximum aerobic velocity in athletics (mountain race). OUA Ser Phys Ed Sport/Sci Mov Health, 15(2), 135-146.
9. Neamțu, M., & Balint, E. (2011). Sporturi montane de iarnă. Brașov: Editura Universității Brașov.
10. Cristina, M. M. (2022). Pregătirea la altitudine, factor favorizant creșterii performanței în alergarea montană. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
11. Scurt, C. (2006). Etapele formării alergătorilor de semifond-fond. Brașov: Editura Universității Transilvania.

Bibliografie facultativă

1. Hoppeler, H., & Desplanches, D. (1992). Muscle structural modifications in hypoxia. International Journal of Sports Medicine, 13(Suppl 1), S166-S168.
2. Hogan, R. P., Kotchen, T. A., Boyd, A. E., & Hartley, L. H. (1973). Effect of altitude on renin-aldosterone system and metabolism of water and electrolytes. Journal of Applied Physiology, 35, 385-390.
3. Noakes, T. D. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 10, 123-145.
4. Noakes, T. D., Peltonen, J. E., & Rusko, H. K. (2001). Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia. Journal of Experimental Biology, 204, 3225-3234.
5. Ou, L. C., Salceda, S., Schuster, S. J., Dunnack, L. M., Brink-Johnsen, T., Chen, J., & Leiter, J. C. (1998). Polycythemic responses to hypoxia: Molecular and genetic mechanisms of chronic mountain sickness. Journal of Applied Physiology, 84, 1242-1251.
6. Zatsiorsky, V. M. (2002). Știința și practica antrenamentului de forță. București.
7. Alimentație, nutriție și sport de performanță (2000). Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București.
8. Metabolismul energetic și efortul fizic de lungă durată (2003). Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București.
9. Validarea pragului anaerob și zonele de intensitate aerobă în disciplinele ciclice de durată (2004). Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, București.
10. The Altitude Centre. (n.d.). Retrieved from www.altitudecentre.com
11. Altimax Training. (n.d.). Retrieved from www.altimaxtraining.com
12. B-Cat. (n.d.). Retrieved from www.b-cat.nl
13. http://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_running
14. <http://www.iaaf.org/community/athletics/mountainrun/index.html>
15. <http://www.docstoc.com/docs/86819346/CONSTITUTION-INTERNATIONAL-ASSOCIATION>
16. <http://www.ncga.coolrunning.com.au/schoolsxc/SCCtrainingguide.html>

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare			

Metodologii de proiectare a activităților motrice nonformale (varianțe)	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	Dezvoltarea capacității de organizare a proiectelor nonformale
Aplicații secvențiale de metode și mijloace specifice activităților nonformale	Expunere, conversație, film, activități în grupuri mici	2 ore	Realizarea aplicațiilor pe secvențe metodice
Conducerea și analiza evaluativă a activităților proiectate de către studenți	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	Îmbunătățirea abilităților de evaluare
Strategii pedagogice în consolidarea relației profesor – lider – grup	Expunere, conversație, activități în grupuri mici, studiul de caz	2 ore	Adaptare la roluri de leadership
Eșalonarea unităților experiențiale pentru activități nonformale	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	Proiectare pe durate variate de timp
Aplicație integrală pentru o activitate motrică nonformală	Expunere, conversație, film, joc de rol, activități în grupuri mici	4 ore	Exersarea unui proiect complet de activitate
Observarea sistematică a comportamentului elevilor ca metodă de evaluare	Expunere, conversație, activități în grupuri mici, studiul de caz	2 ore	Dezvoltarea abilităților de observare
Întocmirea fișei de management al riscului și a foii de parcurs	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	Identificarea și gestionarea riscurilor
Evaluarea activității ca proces de determinare a reușitei sau eșecului	Expunere, conversație, activități în grupuri mici, joc de rol, autoevaluare și interevaluare	4 ore	Evaluare reflexivă și obiectivă
Alergare montană			
Introducere în alergarea montană: pregătire fizică și psihologică Analiza aspectelor de pregătire mentală și fizică necesare pentru adaptarea la efort montan	Expunere, dezbateri, activități practice în aer liber	4 ore	Prima activitate practică de familiarizare
Adaptarea organismului la efort în condiții de altitudine Modele de adaptare și impactul efortului la altitudine	Prelegere, analiză cauză-efect, aplicații practice	4 ore	Explică efectele altitudinii asupra corpului
Tehnici și metode de pregătire a alergării montane Învățarea mișcărilor corecte și adaptarea tehnicii la teren montan variat	Demonstrație, exersare în teren, analiză video pentru corectarea mișcărilor	8 ore	Recomandare pentru analiză video
Proiectarea și organizarea sesiunilor de antrenament pentru alergare montană Structurarea sesiunilor de antrenament pe nivele de pregătire și obiective diferite	Activități în grupuri, planificare și discuții de strategie	12 ore	Accent pe personalizarea sesiunilor
Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare			
Bibliografie obligatorie: 12. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;			

13. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
 14. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022;
 15. Mijaică, R. – Activități motrice montane de tip nonformal, curs de uz intern, 2022;
 16. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;
- Bibliografie facultativă:
12. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
 13. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București, p. 294.
 14. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999.
 15. Cerghit, I., 1988, Determinațiile și determinările educației în Curs de pedagogie, Universitatea din București, București.
 16. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
 17. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign, pp. 3 – 40.
 18. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaigne, IL: Humano Kinetics (1992):155 – 168.
 19. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
 20. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46.
 21. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans foR Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
 22. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.
- Alergare montană**
- Bibliografie obligatorie
17. Alexandrescu, D. C., & Todea, S. (1971). Crosul. București: Editura Stadion.
 18. Alexandrescu, D. C., & Rugină, G. (1971). Antrenamentul în alergările de semifond, fond și mare fond. București: Editura Stadion.
 19. Cristina, M. M., & Cătălin, G. (2015). A study on the influence of training at altitude (2000m) on the maximum aerobic velocity in athletics (mountain race). OUA Ser Phys Ed Sport/Sci Mov Health, 15(2), 135-146.
 20. Neamțu, M., & Balint, E. (2011). Sporturi montane de iarnă. Brașov: Editura Universității Brașov.
 21. Cristina, M. M. (2022). Pregătirea la altitudine, factor favorizant creșterii performanței în alergarea montană. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
 22. Scurt, C. (2006). Etapele formării alergătorilor de semifond-fond. Brașov: Editura Universității Transilvania.
- Bibliografie facultativă
17. Hoppeler, H., & Desplanches, D. (1992). Muscle structural modifications in hypoxia. International Journal of Sports Medicine, 13(Suppl 1), S166-S168.
 18. Hogan, R. P., Kotchen, T. A., Boyd, A. E., & Hartley, L. H. (1973). Effect of altitude on renin-aldosterone system and metabolism of water and electrolytes. Journal of Applied Physiology, 35, 385-390.
 19. Noakes, T. D. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 10, 123-145.
 20. Noakes, T. D., Peltonen, J. E., & Rusko, H. K. (2001). Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia. Journal of Experimental Biology, 204, 3225-3234.
 21. Ou, L. C., Salceda, S., Schuster, S. J., Dunnack, L. M., Brink-Johnsen, T., Chen, J., & Leiter, J. C. (1998). Polycythemic responses to hypoxia: Molecular and genetic mechanisms of chronic mountain sickness. Journal of Applied Physiology, 84, 1242-1251.
 22. Zatsiorsky, V. M. (2002). Știința și practica antrenamentului de forță. București.

23. Alimentație, nutriție și sport de performanță (2000). Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București.
24. Metabolismul energetic și efortul fizic de lungă durată (2003). Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București.
25. Validarea pragului anaerob și zonele de intensitate aerobă în disciplinele ciclice de durată (2004). Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, București.
26. The Altitude Centre. (n.d.). Retrieved from www.altitudecentre.com
27. Altimax Training. (n.d.). Retrieved from www.altimaxtraining.com
28. B-Cat. (n.d.). Retrieved from www.b-cat.nl
29. http://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_running
30. <http://www.iaaf.org/community/athletics/mountainrun/index.html>
31. <http://www.docstoc.com/docs/86819346/CONSTITUTION-INTERNATIONAL-ASSOCIATION>
32. <http://www.ncga.coolrunning.com.au/schoolsxc/SCCtrainingguide.html>

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare 10.4 Curs	Utilizarea corectă a teoriilor și modelelor privind proiectarea și planificarea activităților nonformale	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	25%
10.5 Seminar / laborator / proiect	Calitatea demersului instrucțional / tematicile repartizate în cadrul lucrărilor practice	Evaluare practică: Prezentarea a 5 sisteme de acționare utilizând metoda jocului, pentru o calitate/deprindere motrică	25%
ALERGARE MONTANĂ 10.6 Curs	Cunoașterea și aplicarea corectă a principiilor de pregătire fizică și psihologică pentru alergarea montană	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	25%
10.7 Seminar / laborator / proiect	Performanța practică în aplicarea tehnicilor specifice alergării montane și adaptarea la condițiile de mediu montan	Evaluare practică: Parcurgerea unui traseu montan sub supraveghere, aplicând tehnicile învățate	25%

Reguli pentru promovare și calculul notei finale:

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

Nota finală = (Nota la Activități motrice nonformale și extracurriculare + Nota la Alergare montană) / 2.
10.6 Standard minim de performanță
Activități motrice nonformale și extracurriculare - Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale și a metodologiilor de bază în organizarea activităților motrice nonformale. - Capacitatea de a planifica și organiza activități motrice extracurriculare care să sprijine dezvoltarea fizică și socială a elevilor, utilizând metode educative adaptate contextului nonformal. Alergare montană - Cunoașterea și aplicarea corectă a principiilor de bază pentru proiectarea activităților și metodologiilor de instruire specifice alergării montane, cu accent pe îmbunătățirea condiției fizice. - Demonstrarea abilităților fundamentale necesare pentru adaptarea și aplicarea tehnicilor de alergare montană într-un context practic, inclusiv utilizarea corectă a tehnicilor pentru gestionarea efortului și a terenului montan. Frecvență minimă obligatorie - Cursuri: participare de minimum 50% pentru a se putea prezenta la evaluarea finală. - Lucrări practice: participare de minimum 80% pentru a asigura însușirea corectă și aplicarea practică a cunoștințelor dobândite.

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

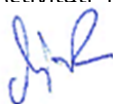
Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de curs – Activități motrice montane de tip nonformal



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de lucrare practică – Activități motrice montane de tip nonformal



Lector dr. Ștefan ALECU
Titular de curs – Alergare montană



Lector dr. Ștefan ALECU
Titular de lucrare practică – Alergare montană



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	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	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	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAU
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/1/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					0
Examinări					3
Alte activități.....					6
3.7 Total ore de activitate a studentului	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Este recomandată prezența unui videoproiector și a unui set de diagrame de șah pentru exemplificarea pozițiilor și analizelor partidelor în timpul cursului. Frecvență obligatorie: minim 50% din totalul orelor de curs pentru însușirea noțiunilor teoretice fundamentale.
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Disponerea sălii cu mese echipate cu table de șah și seturi de piese pentru fiecare participant sau grup de studiu. Frecvență obligatorie: minim 80% din totalul orelor de seminar/laborator, pentru a asigura exersarea practică necesară și consolidarea abilităților specifice jocului de șah.
--	--

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. 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. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor fundamentale și aplicative în jocul de șah, prin însușirea și utilizarea noțiunilor teoretice, strategice și tactice necesare pentru desfășurarea partidelor de șah.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea și aplicarea regulilor de bază și a principiilor fundamentale ale jocului de șah, inclusiv mișcarea pieselor, scopul jocului și valorile pieselor. - Dezvoltarea abilităților de analiză și anticipare prin aplicarea strategiilor de bază și avansate în jocul de șah, adaptate la poziții și fazele partidei. - Îmbunătățirea concentrării, atenției distributive și memoriei prin exerciții practice și jocuri, precum și formarea capacității de a dezvolta gândirea anticipativă. - Aplicarea noțiunilor de tactică, cum ar fi atacul, apărarea, sacrificiile și schimburile, pentru a dezvolta gândirea logică și adaptabilitatea în diverse situații de joc.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în jocul de șah	Explicație, demonstrație	2 ore	Noțiuni de bază: obiectivul jocului, reguli generale
Mutarea și mobilitatea pieselor	Explicație, descriere, demonstrație	2 ore	Mișcările fiecărei piese, valoarea relativă, poziționare strategică
Principiile deschiderilor în șah	Explicație, analiză de jocuri	2 ore	Principiile clasice și moderne, deschideri fundamentale
Tactici și combinații în șah	Demonstrație, exerciții practice	4 ore	Identificarea și aplicarea combinațiilor tactice
Strategii de mat	Explicație, practică asistată	4 ore	Tipuri de mat, planuri de finalizare a jocului
Bibliografie obligatorie: - Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021 - Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023; - Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020. Bibliografie facultativă: - Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994; - Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014; - Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980. https://poki.ro/sah http://www.jucati.ro/jucati/Sah			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Introducere în jocul de șah și mobilitatea pieselor	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore	Familiarizarea cu elementele de bază ale șahului și rolul fiecărei piese
Mutările speciale și tactici de mat simplu	Explicație, exersare asistată	8 ore	Acoperă mutările speciale (roca, en

			passant, promovarea pionului) și exemple de mate simple
Deschiderile în șah - Deschideri deschise	Explicație, analiză de jocuri, practică ghidată	6 ore	Studiul deschiderilor clasice (Apărarea Spaniolă, Italiană, Rusă, Partida Scoțiană)
Maturi cu piese ușoare (doi nebuni, cal și nebun)	Exerciții practice, studii de caz	6 ore	Practica strategiilor de mat cu piese ușoare în scenarii comune
Finaluri de joc (cu pioni, piese majore, turnuri și pioni)	Demonstrație, analiză, exersare	8 ore	Finaluri fundamentale pentru înțelegerea structurii finale de joc
Metode tactice: atacul dublu, atacul prin descoperire, legarea	Explicație, practică tactică	6 ore	Exersarea tacticilor esențiale pentru dezvoltarea abilităților combative
Analiza poziției și planificarea jocului	Studii de caz, exerciții practice, simulări	4 ore	Dezvoltarea capacității de evaluare a poziției și stabilirea unui plan de joc

Bibliografie obligatorie:

1. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021
2. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023;
3. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020.

Bibliografie facultativă:

1. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994;
2. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014;
3. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980.
4. <https://poki.ro/sah>
5. <http://www.jucati.ro/jucati/Sah>

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

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă orală	50%
10.5 Seminar/laborator/proiect	Aplicarea strategiilor și tacticilor de bază pe secvențe de joc (ex. puzzle-uri și scenarii tactice)	Probă practică	50%

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

10.6 Standard minim de performanță

Pe parcursul derulării meciului sau al scenariilor de joc, studentul trebuie să demonstreze o înțelegere corectă și aplicare a regulilor fundamentale ale șahului, incluzând mutările pieselor, mutările speciale și strategiile de bază în

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de curs



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ,
Titular de lucrare practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DANS SPORTIV								
2.2 Titularul activităților de curs	DANIELA POPA								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD	
							Obligativitate ⁴⁾	DO	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/ lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					6
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs, dotată cu videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice

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

Competențe Profesionale	CP.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î. 1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare motrică. R.Î. 1.3. Identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. CP.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î. 2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î. 2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.3. Gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.
Competențe Transversale	CT.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextual educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. CT.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Studentul stabilește obiectivele profesionale și personale clare, în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î. 2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor teoretice și practice necesare predării dansului sportiv, prin aprofundarea cunoștințelor privind tehnica dansului, expresivitatea motrică, sincronul, desenul scenic și originalitatea. Studenții vor fi capabili să aplice aceste concepte în crearea de programe adaptate diverselor categorii de vârstă, niveluri de pregătire și contexte educaționale. - Formarea abilităților organizatorice și a competențelor practice necesare pentru pregătirea și predarea unor compoziții și creații artistice în dans sportiv, clasic și modern, precum și pentru organizarea de ansambluri și spectacole școlare.
7.2 Obiectivele specifice	- Conceperea și utilizarea unor mijloace specifice pentru dezvoltarea posturii corecte, a expresivității și rafinamentului mișcărilor – Studenții vor învăța să aplice tehnici și metode pentru cultivarea eleganței și expresivității în dans sportiv. - Perfecționarea calităților motrice specifice dansului sportiv – Dezvoltarea supleței, mobilității articulare, îndemânării, forței (statice și dinamice), vitezei de reacție și rezistenței, necesare pentru repertoriul de dans. - Stimularea creativității și capacității de a concepe ansambluri artistice – Dezvoltarea abilităților de a realiza ansambluri de dans și gimnastică pentru evenimente artistice școlare, festivaluri și competiții, demonstrând performanță fizică, tehnică și artistică printr-o execuție de înaltă calitate.

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Dansul ca disciplină sportivă – Concept, istoric și evoluție. Dansul între artă și sport, diferențe și perspective în context european.	Prelegere cu suport vizual, analiză multimedia	2 ore	Contextul actual al dansului în competițiile sportive
2. Fundamentele teoretice ale dansului sportiv – Formele dansului, structuri coregrafice principale și complementare, competențe și criterii de clasificare.	Prelegere, dezbateri, studiu de caz	2 ore	Clasificare și competențe esențiale în dans
3. Aspectele psiho-somatice în pregătirea dansatorilor – Caracteristici ale dezvoltării psihomotorii și somatice pentru practicarea dansului în intervalul 6-18 ani.	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore	Fundamente fiziologice și funcționale
4. Efortul fizic în dans – Clasificarea și adaptarea tipurilor de efort fizic specifice, pregătirea și recuperarea musculară.	Prelegere aplicată, studiu de caz	2 ore	Principii de antrenament și recuperare
5. Performanța artistică în dans – Impresia artistică, identificarea și dezvoltarea aptitudinilor necesare dansului de performanță.	Prelegere, studiu de caz, discuții	2 ore	Aptitudini esențiale pentru măiestrie artistică
6. Selecția în dansul sportiv – Etapele selecției, criterii și componente ale programului de pregătire.	Prelegere, analiză de caz	2 ore	Organizarea selecției și pregătirii pentru competiție
7. Tehnica dansului sportiv – Elemente de bază, terminologie și semiotică, expresivitatea și transmiterea mesajului.	Prelegere, dezbateri, aplicații practice	2 ore	Terminologia și tehnica dansului ca expresie artistică
BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE 1. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015. 2. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 3. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022. 4. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022. BIBLIOGRAFIE FACULTATIVĂ 1. Albu, A.I., Leușten, E. – Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Editura Stadion, București, 2012. 2. Andersen, P. Dr. – Limbajul trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006. 3. Barna, C., Gugu Gramatopol, B. – Adulthood Gymnastics, Editura "TEΛEΘPION" din Atena, 2008. 4. Bourgat, M. – Technique de la danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2009. 5. Cape Town – Dance Theory Teachers' Resource Pack, WCED, Edumedia, 2006. 6. Cape Town – Teaching Improvisation, Choreography and Production, Educators' Guide, WCED Edumedia, 2009. 7. Gavin, Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008. 8. Gay Morris, Jens Richard Giersdorf – Choreographies of 21-st Century Wars, Oxford Studies in Dance Theory, Editura Oxford University Press, New York, United States, 2016. 9. Giuzeanu, V. – Teoria ritmului (Vol. I), Editura Muzicală, București, 2011. 10. Ianegic, Ion, Urseanu, Tilde, Ionescu, Liviu – Istoria baletului, Editura Muzicală, București, 2007. 11. Iorga, Alexandru – Dicționar de dans, Editura Dacia, Cluj Napoca, 2001. 12. Lisitcaea, Tatiana – Ritm și plastică, Editura "Cultură, Ed. Fizică și Sport", București, 2000.			
8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de	Număr	Observații

	predare-învățare	de ore	
1. Genuri de dansuri principale în competiții și festivaluri – Dans clasic (balet), step dance, jazz dance, twist, blues. Elementele fundamentale din baletul clasic și modern (pozițiile brațelor, ale membrelor inferioare, piruete, sărituri pe diagonala sălii).	Demonstrație, problematizare, exersare practică	4 ore	Dezvoltarea abilităților metodice pentru predarea genurilor diverse de dans
2. Dans sportiv și dans modern – Compararea și predarea mișcărilor din dansul modern (disco dance, house dance, street dance, break dance, hip-hop).	Demonstrație, experiment în grupuri mici, exersare	4 ore	Sincronizarea mișcărilor și integrarea expresivității corporale
3. Dans sportiv tematic – Crearea și predarea de coregrafii cu tematică (satirică, istorică, pedagogică). Însușirea fragmentelor coregrafice sincronizate, respectând tema coregrafică.	Demonstrație, lucru în grupuri mici, exersare	4 ore	Adaptarea expresiei coregrafice la tematicile specifice
4. Dans sportiv vs. dans contemporan – Analiza mișcărilor caracteristice, expresivitatea corporală și coordonarea în perechi. Însușirea tehnicilor de fantezie coregrafică și mișcare ondulatorie.	Demonstrație, exersare în grupuri, execuție artistică finalizată	4 ore	Integrarea mișcărilor din dansul contemporan în coregrafii sincronizate
5. Dans sportiv și dans latino – Predarea elementelor de bază pentru rock and roll, jive, samba, salsa, rumba, vals și tango. Caracteristicile mișcărilor și pozițiile în pereche.	Demonstrație, lucru în perechi, exersare practică	4 ore	Dezvoltarea expresivității și sincronizării în dansurile latino și de societate
6. Dansul sportiv și dansurile de caracter – Introducere în dansuri tradiționale internaționale (ruses, grecesc, mexican, flamenco) și caracteristicile mișcărilor specifice.	Demonstrație, lucru în grupuri mici, execuție artistică finală	4 ore	Formarea deprinderilor de predare a dansurilor de caracter
7. Dansul sportiv acrobatic și spectacole demonstrative – Mișcări acrobatice, dansuri cu obiecte portative. Crearea unui spectacol artistic, cu integrarea tuturor elementelor de expresivitate corporală.	Demonstrație, activități de grup, execuție finalizată	4 ore	Regia și coordonarea unui spectacol complex

Bibliografie obligatorie

1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
2. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.
3. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.

Bibliografie facultativă

1. Albu A.I., Leușten E. – Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Editura Stadion, București
2. Andersen P. Dr. – Limbajul trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006.
3. Bourgat M. – Technique de la danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2010.
4. Gavin Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008.
5. Giuzeanu V. – Teoria ritmului, Vol.I, Editura Muzicală, București, 2009.
6. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 1991
7. Macovei S. – Îndrumar metodic - Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobică, București, ANEFS, 2000.
8. Macovei S. – Gimnastica Ritmică și Suplețea, Editura A.N.E.F.S., București, 2004.
9. Popescu, G. – Impact aerob, Editura Elisavaros, București, 2005.
10. Solveborn S.A. – Streching, antrenament pentru dezvoltarea mobilității, întinderii, în Sportul de performanță,

451-452, INCS, București, 2002.

11. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 2000.

12. Visan Alice – Indrumar de Dans - Editura A.N.E.F.S. - București, 2002

13. Visan Alice – Expresia Corporală. Bazele Psiho-Pedagogice și Metodele de Formare și Educare a Expresivității Corporeale în Educația Fizică Școlară - Teză de Doctorat, București, 2003.

14. Visan Alice – Dansul pentru Educația Corporală - Editura Cartea Universitară, București, 2005.

15. Zisulescu Ștefan – Aptitudini și Talente - Editura Didactică și Pedagogică, București, 2010.

8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații
• Executarea unor teme ritmice, jocuri muzicale și structuri de exerciții pentru educarea esteticii mișcării și ritmicității.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	Dezvoltarea ritmicității și a expresivității în mișcările coregrafice.
• Descrierea, compunerea și comanda unor fragmente coregrafice specifice fiecărui gen de dans.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	Pregătirea pentru realizarea unor coregrafii variate și adaptate fiecărui gen de dans.
• Crearea a două dansuri diferite ca gen, la alegerea studentului. Conceperea coregrafiei, execuția tehnică și predarea metodică a coregrafiei. Prezentarea coreografiilor originale în cadrul orelor de lucrări practice.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	Exersarea creativității și a abilităților metodice prin prezentarea unor coregrafii originale.
8.4. Proiect /referat	Metode de predare - învățare	Observații
Compunerea și organizarea unei competiții școlare la nivel național, pentru categorii de vârstă cuprinse între clasele I - XII.	Expunere pe videoproiector	Proiectul implică elaborarea structurii competiției, organizarea și coordonarea evenimentului.

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

Inspectoratul Școlar Județean, Competiții școlare de dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică artistică prin diferite evenimente sportiv-artistice județene, naționale și europene.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 CURS	Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice din : dansurile sportive principale, complementare și opționale, a noțiunilor privind formarea, pregătirea și conducerea echipei reprezentative școlare de dans sportiv, utilizând terminologia specifică adecvată.	1. Varianta față în față : Evaluare scrisă 2. Varianta on-line : Predare proiect	50%
	Teme de studiu Analiza didactică/ pedagogică		10%

10.5. SEMINAR/laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	a executării unor <i>Teme ritmice și Jocuri muzicale</i> , a unor structuri de exerciții pentru educarea esteticii mișcării, educarea ritmicității.	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor.	
	Analiza didactică/ pedagogică a conceperii și prezentării unui <i>Fragment coregrafic</i> de dans, în specificul dansurilor însușite. Gradul de însușire al : Elementelor Tehnice specifice, și Metodica Predării acestora.	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor. Descrierea, compunerea și comanda, unor fragmente coregrafice specifice fiecărui gen de dans.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică pentru : <i>execuția a două dansuri</i> la alegerea studentului din gama: Dans Sportiv (rock and roll, jive), dans de Societate (vals, tango), dans Latino (samba, salsa, rumba, paso doble), dans de Caracter (spaniol, sud-american) dans cu elemente Acrobatice (acrobații pentru copii și adulți)	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor. Crearea a două fragmente coregrafice, din dansuri diferite ca gen. Conceperea coregrafiei, execuție tehnică, predare metodică. Prezentarea unor coregrafii originale la alegerea studentului.	10%
10.5.1. Prezentare POWER POINT/ Referat	Creația și analiza pedagogică a <i>conceperii și prezentării, unei Serbări Școlare</i> , a unui Spectacol Artistic, în contextul unei festivități.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi.	20%
10.6 Standard minim de performanță			
- Operarea cu conceptele fundamentale ale dansului: Stăpânirea tehnicii de bază, utilizarea terminologiei și semioticii dansului, înțelegerea limbajului trupului, gestului motric și a elementelor expresive, precum dramatismul, metafora și impresia artistică. Capacitatea de a „conduce o lecție de dans” sau de a coordona o parte din aceasta, având în vedere un grup sau o formație de lucru. Capacitatea de a identifica principalele genuri de dans, genurile complementare și opționale, precum și criteriile esențiale de evaluare a unei coregrafii, inclusiv analiza și punctarea coreografiilor. Cunoașterea sistemelor de evaluare specifice dansului, inclusiv penalizările pentru greșeli și bonusurile acordate pentru originalitate și interpretare. - Evaluare critică a unui ansamblu de dans: Capacitatea de a evalua o formație de dans, un ansamblu sau programe coregrafice, în funcție de elementele artistice și tehnice. - Analiza unui spectacol artistic: Evaluarea expresiei corporale la nivel de spectacol, având în vedere atitudinea, impresia artistică, expresivitatea și tehnica de execuție. Evaluarea coerenței dintre ținuta și costumele dansatorului, coregrafie, desenul scenic, partitura muzicală, interpretarea și comunicarea cu publicul. permanentă cu publicul spectator.			
Îndeplinirea criteriilor disciplinei: Obținerea unei note de promovare (min. 5 cinci) prin susținerea unui examen practico-metodic și a unui examen scris, demonstrând cunoștințe teoretice solide și abilități metodice de aplicare a tehnicilor și conceptelor de bază în dans.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Lect. dr. Daniela POPA
Titular de Curs



Lect. dr. Daniela POPA
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DANS FOLCLORIC								
2.2 Titularul activităților de curs	DANIELA POPA								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD	
							Obligativitate ⁴⁾	DO	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					6
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs, dotată cu videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice

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

Competențe Profesionale	CP.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare motrică. R.Î.1.3. Identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. CP.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.
Competențe Transversale	CT.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextual educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. CT.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul stabilește obiectivele profesionale și personale clare, în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Explicarea cunoștințelor teoretice, privind dansul folcloric, particularitățile efectuării mișcărilor, capacitatea de percepere și redare în mișcare a particularităților acompaniamentului muzical, și aplicarea acestora în conceperea de programe adecvate în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire.
7.2 Obiectivele specifice	• Formarea capacităților organizatorice a competențelor practice necesare, pregătirii și predării unor compoziții de dans popular, a unor ansambluri artistice folclorice, serbări și spectacole școlare. • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice ținutei corecte, în dansul folcloric, a expresivității gestului motric, și a eleganței în mișcări. • Perfecționarea unor calități motrice specifice – suplețe, elasticitate musculară, îndemânare, mobilitate articulară, forța statică și dinamică, viteza de execuție, viteza de reacție, viteza de deplasare, rapiditatea de îmbinare a pașilor de dans, viteza de gândire, viteza de anticipare, viteza de memorare. • Stimularea și dezvoltarea creativității studenților și a capacității acestora, de a concepe ansambluri artistice de dans folcloric, pentru serbările școlare, festivități, concursuri, în care se demonstrează performanța fizică, tehnică și artistică.

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Dansul folcloric și comunicarea motrică, concept și delimitări terminologice, scop, obiective, particularități a efectuării mișcărilor. Evoluția dansului folcloric și istoricul acestuia.	Prelegere pe bază de slide	2 ore	
Caracterizarea comportamentului motor: expresivitate și gesturi corporale: Caracteristici, particularități de efectuare a mișcărilor, sistematizări, comparații între dansul clasic, dansul modern și dansul traditional folcloric.	Prelegere pe bază de slide dezbateri, studiu de caz.	2 ore	
Acompaniament muzical, aspecte generale, caracterul muzical, mijloace de expresivitate muzicală.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri.	2 ore	
Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru formarea capacității de percepere și redare prin mișcare, a particularităților acompaniamentului muzical specific genului popular.	Prelegere interactivă pe bază de slide, studiu de caz.	2 ore	
Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru educarea esteticii mișcării în dansul popular, specific fiecărei zone.	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru prelucrarea selectivă a aparatului locomotor și particularităților ținutei specifice dansurilor populare tradiționale.	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
Orientări metodice privind : alegerea unei piese muzicale, și alcătuirea unor compozitii de dans folcloric, respectând pași, coregrafia, desenul scenic, genul de dans popular, și specificul acestuia.	Prelegere, dezbateri, opinii.	2 ore	
BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE 1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 2. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022. 3. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022. BIBLIOGRAFIE FACULTATIVĂ 1. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015. 2. Daniela Pîrvulescu Popa – Ludoterapia individuală și colectivă, activități motrice adaptate, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.			
8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor practice metodice de compunere și predare a unor teme ritmice, variante de jocuri ritmice, tipuri de tempo-uri, variante de jocuri muzicale, educarea ritmică, exerciții pentru dezvoltarea educației muzicale.	Demonstrație, învățare prin problematizare, exersare.	4 ore	
Formarea capacității de a executa și de a preda, structuri de exerciții și, complexe de exerciții, pentru educarea esteticii mișcării, la nivelul trenului superior și a trenului inferior, elemente din dansul clasic, ca bază a dansului popular, pozițiile brațelor, pozițiile membrelor	Demonstrație, experiment în grupuri mici, exersare. Execuții	4 ore	

inferioare , exerciții la bara de perete, piruete, sărituri artistice, variante de pași și deplasare.	cu tot colectivul. Sincronizare.		
Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor privind: compunerea, crearea unui Fragment coregrafic, prin descrierea și comanda unor complexe de exerciții, în perechi, în grup, în formație, executate în sincron, pe fond muzical specific pentru dansul popular: Hora românească.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, în formație. Exersare.	4 ore	
Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în dansul popular pozițiile și mișcările partenerilor în dansul popular, conducerea parteneriei. Însușirea tehnicii și metodicii predării, principalelor elemente tehnice din dansul popular: Sârba din zona Moldovei pași specifici și Fragment coregrafic. Însușire și consolidare Sârba din zona Moldovei și Sârba studenților.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică, finalizare	4 ore	
Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în timpul dansului, pozițiile și mișcările partenerilor, conducerea parteneriei. Însușirea tehnicii și Metodicii, predării principalelor elemente tehnice, din Dansul folcloric: Brașoveanca și Învârtita.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare.	4 ore	
Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în timpul dansului, pozițiile și mișcările partenerilor. Însușirea tehnicii și metodicii, predării principalelor elemente tehnice, din dansul folcloric: Alunelu. Pași specifici tehnici, execuții în formație, într-un sincron perfect, respectând ritmul și rapiditatea de execuție a pașilor specifici. Însușirea corectă a elementelor, consolidarea execuțiilor pașilor.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică, finalizare	4 ore	
Regia unui Spectacol Artistic Folcloric: care va îmbina într-un mod armonios, toată activitatea artistică, folclorică scenică, însușită în lecțiile precedente. Alcătuirea desfășurătorului unui spectacol folcloric demonstrativ, cu ordinea de intrare în scenă, a fiecărui moment artistic folcloric. Alternarea dansurilor folclorice dinamice cu dansurile folclorice lente.	Demonstrație. Expresivitate corporală. Finalizarea spectacolului artistic.	4 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 2. Daniela Pîrvulescu POPA – Expresie corporală și euriitmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022. 3. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022. Bibliografie facultativă 1. Albu A.I, Leușten E. – Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Editura Stadion, București 2. Andersen P. Dr. – Limbajul trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006. 3. Bourgat M. – Technique de la danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2010. 4. Gavin Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008. 5. Giuzeanu V. – Teoria ritmului, Vol.I, Editura Muzicală, București, 2009. 6. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 1991 7. Macovei S. – Îndrumar metodic - Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobică, București, ANEFS, 2000. 8. Macovei S. – Gimnastica Ritmică și Suplețea, Editura A.N.E.F.S., Bucuresti, 2004.			

9. Popescu, G. – Impact aerobic, Editura Elisaváros, București, 2005.
10. Solveborn S.A. – Stretching, antrenament pentru dezvoltarea mobilității, întinderii, în Sportul de performanță, 451-452, INCS, București, 2002.
11. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 2000.

8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații
• Executarea unor Teme ritmice, Jocuri muzicale și a unor structuri de exercitii pentru educarea esteticii mișcării, educarea ritmicității.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
• Compunerea, descrierea, comanda, unor complexe de exerciții și elemente, specifice din dansul folcloric, diferite genuri.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
• Executarea dansului folcloric: pași specifici, pași de legătură, mers scenic, piruete, sărituri pe loc, tipuri de deplasări, schimbări de formații, desenul scenic, ținuta artistică, legări de pași și piruete, partituri coregrafice, îmbinări de fragmente coregrafice, coregrafie integrală (început, cuprins, încheiere, moment surpriză-punct forte al coregrafiei, scenografie coregrafică, design costume tradiționale). Finalizarea actului artistic.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
8.4. Proiect /referat	Metode de predare - învățare	Observații
Compunerea și organizarea unei serbări școlare. Compunerea și managerierea unui spectacol folcloric artistic demonstrativ. Mediatizarea. Presa publică, presa cultural-artistică. Promovarea tradițiilor și datinilor autentice românești. PREȚUIREA valorilor tradiționale și culturale, specific românești.	Expunere pe videoproiector	

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

Inspectoratul Școlar Județean, Competiții școlare de dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică artistică prin diferite evenimente sportiv-artistice județene, naționale și europene.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 CURS	Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice, din Dansurile folclorice, specifice fiecărei zone.	1. Varianta față în față : Evaluare scrisă	50%
	Teme de Studiu Analiza didactică/ pedagogică a executării unor <i>Teme ritmice, jocuri muzicale</i> , tempo-uri, a unor structuri de exercitii pentru educarea Esteticii mișcării, Educarea ritmicității.	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor de formație.	10%

10.5. SEMINAR/laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Analiza didactică/ pedagogică a conceperii și prezentării, unor <i>fragmente coregrafice</i> , pași folclorici, exerciții, elemente și sărituri artistice, specifice din domeniul dansului folcloric.	Evaluarea activității practice. Compunerea, descrierea, comanda, unor Complexe de exerciții și elemente, specifice din dansul folcloric, diferite genuri.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică pentru: executarea a <i>două dansuri folclorice, la alegere</i> . Pași specifici, pași de legătură, mers scenic, piruete, sărituri pe loc, tipuri de deplasări, schimbări de formații, desenul scenic, ținuta artistică, legări de pași și piruete, partituri coregrafice, îmbinări de fragmente coregrafice, coregrafie.	Evaluarea executarea dansului folcloric: coregrafie Integrală (început, cuprins, încheiere, moment surpriză-punct forte al coregrafiei, scenografie coregrafică, design costume tradiționale). Finalizarea actului artistic.	10%
10.5.1. Prezentare POWER POINT/ Referat	Creația și analiza pedagogică a conceperii și prezentării, unei Serbări școlare, a unui Spectacol Artistic Folcloric, în contextul unei festivități. Compunerea și organizarea unei Serbări școlare. Compunerea și Managerierea unui Spectacol folcloric artistic demonstrativ.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi. Expunere pe Videoproiector.	20%
10.6 Standard minim de performanță			
- Operarea cu Conceptele de bază ale: Dansului Folcloric, specific fiecărei zone. Respectarea terminologiei și a denumirilor folclorice specifice. "Conducerea unei Lecții de Dans Popular", sau a unei părți din Lecție, coordonarea unui Grup de lucru, sau a unei Formații de dans. Coordonarea unui "Desen Scenic" cu mai multe schimbări de formații. - Evaluarea Critică tehnică, evaluarea critică unei expresii artistice, executate de un ansamblu de Dans Folcloric, și evaluarea critică tehnică, a unor Programe de Dans Folcloric, cu specific pe diferite zone. Muzică și costume specifice zonelor respective. Dansuri folclorice stilizate, dansuri Etno. Asemănări și deosebiri. - Analiza unui Spectacol artistic, evaluarea Expresiei corporale, la nivel de spectacol, atitudine, impresie artistică, Expresivitate, prestanță artistică.			
Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei, prin examen practico-metodic și examen 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
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Lect. dr. Daniela POPA
Titular de Curs



Lect. dr. Daniela POPA
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de..... ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificare	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	COMUNICARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	FÎNTÎNĂ IOANA MARIA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	FÎNTÎNĂ IOANA MARIA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 14 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					7
Examinări					6
Alte activități <i>Întocmirea unui proiect cu conținut din specificul disciplinei</i>					12
3.7 Total ore de activitate a studentului	22				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Elemente de integrare și comunicare (studiate la liceu)
4.2 de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Laborator dotat corespunzător cerințelor: videoproiector, mese, scaune

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă 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. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor de comunicare necesare pentru promovarea și implementarea activităților de educație fizică și sport, facilitând integrarea socială și formarea abilităților interpersonale ale studenților.
7.2. Obiective specifice	Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice privind comunicarea în contextul activităților de educație fizică și sport: Identificarea principalelor teorii ale comunicării și modalitățile de aplicare ale acestora în relația cu elevii, colegii, antrenorii și alte părți interesate.

	• Identificarea situațiilor de comunicare specifice educației fizice și sportului: Aplicarea principiilor și tehnicilor de comunicare în contextul diverselor activități sportive, cum ar fi predarea, antrenamentul sau competițiile, pentru a sprijini dezvoltarea personală și socială a participanților. • Îmbunătățirea abilităților de autoevaluare privind comunicarea interpersonală: Utilizarea unor metode și instrumente de autoevaluare pentru a dezvolta și optimiza propria capacitate de comunicare și relaționare cu elevii și colegii în diverse situații didactice și competiționale. • Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă și rezolvarea sarcinilor specifice comunicării în educația fizică și sport: Participarea activă în proiecte și activități de grup, dezvoltarea cooperării și colaborării în echipă, precum și crearea unui climat de susținere și motivație în cadrul echipei sportive.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs(unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Socializare – definiții, caracteristici, teorii explicative, stadii ale socializării. Factorii și mecanismele schimbării și dezvoltării sociale.	Curs interactiv, Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri, Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice	2 ore	Abordare introductivă pentru a defini cadrul teoretic al socializării și al influențelor educației fizice
Comunicarea – formă fundamentală a socializării. Factorii care influențează comunicarea în sport. Sportul – factor de comunicare interumană	- Prelegere interactivă - Dezbateri de grup asupra unor studii de caz reale din sport	2 ore	Analiză a impactului comunicării asupra relațiilor dintre antrenori, sportivi și elevi
Integrarea socială – aspecte ale socializării în sport	- Prelegere - Studii de caz comparative	2 ore	Evidențierea rolului sportului în integrarea socială a diferitelor categorii sociale
Sportul – factor favorizant al socializării. Definirea sportului, obiectivele și funcțiile sportului contemporan	- Prelegere - Dezbateri cu exemple concrete din sportul de performanță și cel școlar	2 ore	Subiectele vor fi ilustrate cu exemple contemporane pentru o mai bună înțelegere a rolului sportului în societate
Caracteristici și direcții ale socializării în cadrul sportului. Tipuri de socializare în cadrul sportului. Grupul sportiv: caracteristici, tipologie, dinamică, coeziune, structura și statutul sociometric	- Curs interactiv - Analiză de studii de caz - Dezbateri în grup	2 ore	Aplicarea teoriei în contextul activităților sportive și dinamica grupurilor sportive
Factorii procesului de socializare și specificul lor în sport. Impactul socio-cultural al competițiilor sportive. Psihosociologia competiției	- Prelegere - Analiză de caz asupra unor competiții importante	2 ore	Evidențierea impactului pe care competițiile sportive îl au asupra societății și indivizilor
Rolul atitudinii în socializare în sport. Consecințele atitudinilor asupra relațiilor interindividuale	- Prelegere interactivă - Activități de autoevaluare și reflecție asupra propriei atitudini	2 ore	Analiză asupra modului în care atitudinile influențează comportamentul sportiv și relațiile din echipă

Bibliografie obligatorie 1. Bîltac Gh. (2008). Comunicarea interumană în educație fizică. Editura Universitaria, Craiova. 2. Chelcea S. (2003). Enciclopedie de psihopedagogie. Editura Economică, București. 3. Colibaba-Evuleț D. (2007). Comunicare și integrare socială – curs uz intern. Pitești. 4. Pânișoară I.O. (2004). Comunicarea eficientă. Editura Polirom, Iași. 5. Dragnea C.A. (2006). Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive. Editura CD PRESS, București. Bibliografie facultativă 1. Comănescu I. (2003). Prelegeri de didactică școlară. Editura Polirom, Iași. 2. Epuran M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST, București. 3. Peretti A., Legrand J.A., Boniface J. (2007). Tehnici de comunicare. Editura Polirom, Iași. 4. Șotiu L. (1997). Pedagogia comunicării. Editura Didactică și Pedagogică, București.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Tipologia comunicărilor	Prelegerea îmbunătățită, demonstrație; Metode de explorare: studiu de caz, observație; Metodele de explorare și acționale: experiment individual, exersare practică	2 ore	Discutarea tipologiilor în contextul activităților sportive.
Descifrarea comunicării nonverbale	Prelegere, discuții interactive, studiu de caz	2 ore	Analiza limbajului nonverbal în situații sportive concrete.
Comunicarea cu coechipierii în diferite sporturi	Activități în grupuri mici, simulări	2 ore	Realizarea unor exerciții practice pentru îmbunătățirea comunicării în echipă.
Comunicarea cu antrenorii	Simulare, role play, discuții interactive	2 ore	Învățarea modalităților de a comunica eficient cu antrenorii în situații de instruire și competiție.
Conflictul în sport	Studiu de caz, simulări de conflicte și rezolvare	2 ore	Identificarea cauzelor conflictelor și propunerea de soluții prin simulări.
Fair-play-ul în sport	Dezbateri, exemple din sport	2 ore	Analizarea cazurilor de fair-play și discutarea importanței acestei valori în sport.
Sociograma individuală. Sociograma unei etape de jocuri sportive. Sociograma unui grup sportiv	Studiu de caz, activități practice de realizare a sociogramelor	2 ore	Evaluarea coeziunii și dinamismului grupului sportiv prin realizarea sociogramelor.
Bibliografie obligatorie 1. Bîltac Gh. (2008). Comunicarea interumană în educație fizică. Editura Universitaria, Craiova. 2. Chelcea S. (2003). Enciclopedie de psihopedagogie. Editura Economică, București. 3. Colibaba-Evuleț D. (2007). Comunicare și integrare socială – curs uz intern. Pitești. 4. Pânișoară I.O. (2004). Comunicarea eficientă. Editura Polirom, Iași. 5. Dragnea C.A. (2006). Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive. Editura CD PRESS, București. Bibliografie facultativă			

1. Comănescu I. (2003). Prelegeri de didactică școlară. Editura Polirom, Iași.
2. Epuran M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST, București.
3. Peretti A., Legrand J.A., Boniface J. (2007). Tehnici de comunicare. Editura Polirom, Iași.
4. Șotiu L. (1997). Pedagogia comunicării. Editura Didactică și Pedagogică, București.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului, asociații și cluburi sportive, centre spa, cabinete de kinetoterapie.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Curs	Examen scris: calitatea și coerența tratării subiectelor în manieră explicativ-argumentativă.	Evaluare scrisă – on site sau Evaluare tip grilă - online	60%
Seminar/ laborator/ proiect	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de seminar și prezentarea proiectului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	Proiect	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Elaborarea și prezentarea unui proiect care să reflecte o bună înțelegere a tematicii abordate la seminar, demonstrând capacitatea de aplicare a cunoștințelor dobândite. • Obținerea unui nivel minim de competență la examenul scris, demonstrat prin rezolvarea corectă a întrebărilor teoretico-metodice, corespunzător unei note de cel puțin 5.			

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.

Decan
Conf. dr. Ioan TURCU



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf. dr. Ioana CURIȚIANU
Titular de curs

Conf. dr. Ioana CURIȚIANU
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENT APLICAT ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE							
2.2 Titularul activităților de curs	TURCU IOAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	TURCU IOAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ³⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					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 studiu individual	22				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. 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. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. 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. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor. R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.
	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.

Competențe transversale	R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor necesare pentru aplicarea principiilor de management în organizarea și coordonarea activităților de educație fizică și sport, atât în mediul formal, cât și nonformal, contribuind la optimizarea proceselor și eficiența activităților în domeniul științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	- Să înțeleagă și să aplice conceptele fundamentale de management în contextul activităților sportive și de educație fizică. - Să cunoască și să analizeze structura și funcționarea organizațiilor implicate în activitățile sportive și de educație fizică (cluburi sportive, asociații, instituții de învățământ). - Să identifice și să utilizeze mijloacele și resursele necesare pentru coordonarea eficientă a programelor sportive și a activităților extracurriculare. - Să aplice principiile planificării, organizării, conducerii și controlului în activitățile de educație fizică și sport, inclusiv în mediul școlar și extracurricular. - Să fie capabili să elaboreze proiecte de dezvoltare sportivă, inclusiv planificarea resurselor și evaluarea impactului activităților desfășurate. - Să înțeleagă importanța comunicării eficiente în managementul activităților sportive și să fie capabili să gestioneze relațiile cu diferite categorii de public (elevi, părinți, autorități, parteneri). - Să dezvolte abilități de analiză și evaluare a eficienței activităților de educație fizică și sport, pentru a optimiza planurile și strategiile de implementare a acestora.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul de Management în Educație Fizică și Sport	Prelegere pe bază de slide + Dezbatere	2 ore	Introducere în conceptele fundamentale de management, diferențele dintre managementul general și cel aplicat în sport, rolul și impactul managementului asupra eficienței activităților de educație fizică.
Structura și funcționarea organizațiilor sportive	Prelegere pe bază de slide + Dezbatere	2 ore	Tipuri de organizații sportive (cluburi, federații, asociații),

			structura acestora, procesele interne, forme de proprietate, și importanța funcționării eficiente a acestora.
Managementul resurselor umane în Sport și Educație Fizică	Prelegere pe bază de slide + Dezbateri	2 ore	Strategii de recrutare, selecție și formare a personalului în organizațiile sportive, dezvoltarea profesională continuă, importanța motivării personalului, și managementul conflictelor.
Organizarea și planificarea activităților în Educație Fizică și Sport	Prelegere pe bază de slide + Studiu de caz	2 ore	Principii și strategii de organizare și planificare a activităților sportive și de educație fizică, cicluri de pregătire și programare pe termen scurt, mediu și lung, adaptarea planificării în funcție de nivelul și nevoile participanților.
Managementul resurselor financiare în organizațiile sportive	Expunere + Dezbateri	2 ore	Surse de finanțare pentru organizațiile sportive, bugetare, costuri și cheltuieli specifice, monitorizarea și controlul financiar, și strategii de atragere a sponsorizărilor și parteneriatelor.
Managementul resurselor materiale și informaționale	Expunere + Demonstrație euristică	2 ore	Identificarea resurselor materiale necesare (echipamente, infrastructură), optimizarea utilizării acestora, rolul informației și al tehnologiei în managementul activităților sportive, și asigurarea logisticii necesare.
Evaluarea și îmbunătățirea performanțelor organizațiilor sportive	Prelegere pe bază de slide + Dezbateri	2 ore	Metode de evaluare a performanțelor organizațiilor sportive, indicatori de performanță, analiza rezultatelor, stabilirea unor obiective de îmbunătățire și elaborarea de strategii pentru dezvoltarea continuă.
Bibliografie obligatorie 1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară. 2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință. 3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. 4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom. Bibliografie facultativă 1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE. 2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc. 3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura			

Didactică și Pedagogică. 4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education. 5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics. 6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge. 7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile organizațiilor sportive și implicarea lor în educația fizică	Expunere, Dezbateri, Activități în grupuri mici	2 ore	Se va discuta despre tipurile de organizații sportive și contribuția acestora la educația fizică și sportivă, cu accent pe impactul asupra participanților.
Clasificarea structurilor sportive și formele de organizare	Expunere, Studiu de caz, Activități practice	2 ore	Analiză a diverselor structuri sportive, a tipurilor de organizare și a specificului funcționării acestora, cu exemple din domeniul activităților formale și nonformale.
Gestionarea resurselor umane și financiare în organizațiile sportive	Conversație, Activități de grup, Studiu de caz	2 ore	Abordarea simultană a gestionării personalului și resurselor financiare în organizațiile sportive, incluzând tehnici de motivare și strategii de finanțare.
Evaluarea și monitorizarea activităților organizațiilor sportive	Expunere, Conversație, Activități practice	2 ore	Discuție despre importanța evaluării și monitorizării activităților sportive, inclusiv metodele și instrumentele folosite pentru evaluarea performanțelor organizaționale.
Organizarea și funcționarea structurilor sportive în context formal și nonformal	Prezentare, Dezbateri, Studii de caz	2 ore	Compararea și analizarea diferitelor forme de organizare în contextul formal și nonformal, discutând adaptabilitatea la nevoile participanților și promovarea participării active.
Managementul activităților sportive și strategiile de leadership	Expunere, Activități de grup, Studiu de caz	2 ore	Caracteristicile unui bun manager în sport, rolul liderilor, precum și tehnici de conducere eficientă și motivațională în cadrul activităților sportive.
Marketingul în activitățile sportive	Expunere, Activități în grupuri, Studiu de caz	2 ore	Analiză a strategiilor de marketing folosite pentru promovarea activităților sportive, organizarea de evenimente și atragerea de participanți și sponsori.
Bibliografie obligatorie 1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară.			

2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă

1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE.
2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc.
3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education.
5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge.
7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Aplicarea conceptelor de management în analiza organizațiilor sportive.	Proiect de organizare managerială a unei structuri sportive	40%
	Evaluarea critică a metodelor și mijloacelor de funcționare a unei organizații sportive.	Proiect scris (analiză critică)	20%
10.5 Seminar/Laborator/Proiect	Demonstrarea abilității de utilizare adecvată a mijloacelor și metodelor pentru managementul organizațiilor sportive.	Prezentări de referate, dezbateri și demonstrații	20%
	Competențele în aplicarea cunoștințelor dobândite în cadrul seminarelor pentru rezolvarea unor studii de caz.	Evaluare practică - Proiect de grup	20%
10.6 Standard minim de performanță			
- Curs: Studentul trebuie să demonstreze capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice despre managementul organizațiilor sportive prin realizarea unui proiect practic. Nota minimă: 5. - Seminar/Laborator/Proiect: Studentul trebuie să participe activ și să prezinte referate coerente și relevante în cadrul seminarelor. Nota minimă: 5. - Frecvență: Studentul trebuie să participe la minimum 50% din activitățile de curs și 80% din activitățile de			

seminar/laborator pentru a putea fi evaluat.

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. univ. dr. TURCU IOAN
Decan



Conf. univ. dr. Nechita Florentina
Director de departament



Conf. univ. dr. TURCU IOAN
Titular de curs



Conf. univ. dr. TURCU IOAN
Titular de seminar



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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT 1 -ATLETISM								
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	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ⁴⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Noțiuni de fiziologia efortului, biomecanică
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice ramurii de sport; C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport; C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/pre competiție sportivă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoașterii particularităților specifice antrenamentului probelor atletice.
7.2 Obiectivele specifice	- Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acțiune, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice atletismului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice - 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. - Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire - Adaptarea mijloacelor de pregătire la particularitățile copiilor, juniorilor. - Utilizarea terminologie specifice probelor atletice. - Cunoașterea modalităților de aplicare a probelor și normelor de control

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
a) Probele de alergări de viteză - Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice - Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice - Selecția - Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă - Aspecte privind periodizarea antrenamentului - Exemple de documente de planificare și conținutul acestora - Forma sportivă - Supra-antrenamentul - Particularitățile pregătirii copiilor /	Prelegerea, conversația	12	

juniorilor ■ Prevenirea accidentărilor ■ Sistemul competițional / Reguli de concurs ■ Probele și normele de control			
b) Probele de stafetă ■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ■ Selecția ■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea ■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ■ Forma sportivă ■ Supra-antrenamentul ■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor ■ Prevenirea accidentărilor ■ Sistemul competițional / Reguli de concurs ■ Probele și normele de control	Prelegerea, conversația	8	
c) Probele de garduri ■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ■ Selecția ■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea ■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ■ Forma sportivă ■ Supra-antrenamentul ■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor ■ Prevenirea accidentărilor ■ Sistemul competițional / Reguli de concurs ■ Probele și normele de control	Prelegere, conversația	12	
d) Probele de garduri ■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ■ Selecția			

■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea ■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ■ Forma sportivă ■ Supra-antrenamentul ■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor ■ Prevenirea accidentărilor ■ Sistemul competițional / Reguli de concurs ■ Probele și normele de control	Prelegerea, conversația	12	
e) Probele de semifond ■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ■ Selecția ■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea ■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ■ Forma sportivă ■ Supra-antrenamentul ■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor ■ Prevenirea accidentărilor ■ Sistemul competițional / Reguli de concurs ■ Probele și normele de control	Prelegerea, conversația	12	
Bibliografie obligatorie 1. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. 2. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022. 3. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021. 4. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 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 - Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005. - Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009. - Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007. - Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004 - Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Învățarea / consolidarea școlii alergării Viteza și metodică dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Învățarea / consolidarea școlii săriturii Îndemânarea și metodică dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Învățarea / consolidarea școlii aruncării Forța și metodică dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Rezistența aerobă/anaerobă și metodică dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Flexibilitatea și metodică dezvoltării ei Modele operationale	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Calități motrice combinate specifice probelor atletice și metodică dezvoltării acestora	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Mijloace de dezvoltare a forței explozive prin intermediul metodei pliometrice	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de viteză cu start de jos	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de semifond	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de ștafetă	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Evaluare pe parcurs: - Alergarea de viteză cu start de jos; - Alergarea de semifond; - Alergarea de ștafetă Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuție tehnică pentru una din probele atletice studiate. Prezentarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate.	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizare	4	
Bibliografie obligatorie - Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. - FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022. - Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021. - Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 - Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024. - 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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu așteptările reprezentanților comunității (Inspectoratul Școlar, Cluburile Sportive Școlare, Liceele cu Program Sportiv, Cluburi sportive private cu ramura de sport atletism)

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. Prezentarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodică (evaluarea curentă) cât și la examenul scris. Nota finala (media) este obținută din proba scrisă 60% , proba practică (evaluarea curentă) 40%. • Prezența de 80% la lucrările practice/seminar, și de 50% la curs.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA
Titular de curs



Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA
Titular de seminar/ laborator/ proiect



Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT 2-ATLETISM								
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	3	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ⁴⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria și practica instruirii în atletism
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice ramurii de sport; C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport; C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/precompetiție sportivă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoașterii particularităților specifice antrenamentului probelor atletice.
7.2 Obiectivele specifice	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 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. Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire Adaptarea mijloacelor de pregătire la particularitățile copiilor, juniorilor. Utilizarea terminologie specifice probelor atletice. Cunoașterea modalităților de aplicare a probelor și normelor de control

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
a) Probele de sărituri ■ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ■ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ■ Selecția ■ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă ■ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ■ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ■ Forma sportivă ■ Supra-antrenamentul ■ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor	Prelegerea, conversația	24	

- Prevenirea accidentărilor - Sistemul competițional / Reguli de concurs - Probele și normele de control			
b) Probele de aruncări - Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice - Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice - Selecția - Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă - Aspecte privind periodizarea antrenamentului - Exemple de documente de planificare și conținutul acestora - Forma sportivă - Supra-antrenamentul - Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor - Prevenirea accidentărilor - Sistemul competițional / Reguli de concurs - Probele și normele de control	Prelegerea, conversația	24	
c) Probele combinate (biatlon, tetratlon, heptatlon, decatlon) - Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice - Selecția - Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă - Aspecte privind periodizarea antrenamentului - Exemple de documente de planificare și conținutul acestora - Forma sportivă - Supra-antrenamentul - Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor - Prevenirea accidentărilor - Sistemul competițional / Reguli de concurs - Probele și normele de control	Prelegerea, conversația	8	
Bibliografie obligatorie - Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. - FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022. - Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021. - Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 - 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 7. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005. 8. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009. 9. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007. 10. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004 11. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Sucesiunea metodică a probelor de garduri	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Sucesiunea metodică a săriturii în lungime cu 1 ½ pași în zbor	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Sucesiunea metodică săritura triplusalt	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Sucesiunea metodică a săriturii în înălțime cu rostogolire ventral / cu răsturnare dorsală	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Sucesiunea metodică a aruncării greutății	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Sucesiunea metodică a aruncării discului	Explicația, demonstrația, exersarea	8	
Sucesiunea metodică a aruncării suliței	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Evaluare pe parcurs din două probe la alegere: 1. Alergarea cu trecere peste garduri; 2. Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor; 3. Triplusalt 4. Săritura în înălțime cu rostogolire ventral / cu răsturnare dorsală; 5. Aruncarea greutății; 6. Aruncarea discului; 7. Aruncarea suliței. Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuția tehnică a probele atletice alese.	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizare	4	
Bibliografie obligatorie 1. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. 2. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022. 3. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021. 4. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu așteptările reprezentanților comunității (Inspectoratul Școlar, Cluburile Sportive Școlare, Liceele cu Program Sportiv, Cluburi sportive private cu ramura de sport atletism)

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%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic (evaluarea curentă) cât și la examenul scris. Nota finala (media) este obținută din proba scrisă 60% , proba practică (evaluarea curentă) 40%. • Prezența de 80% la lucrările practice/seminar, și de 50% la curs.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA
Titular de curs



Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA
Titular de seminar/ laborator/ proiect



Notă:

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / 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 Oancea								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan Oancea								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ⁴⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	parcurea disciplinei Bazele generale ale baschetului
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, sală sport funcțională pentru jocul de baschet

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

Competențe profesionale	Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice. Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. Cp3.Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Ct2Dezvoltarea și managementul carierei Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	formarea unui bagaj solid de cunoștințe de specialitate privind tehnica jocului de baschet
7.2 Obiectivele specifice	conceperea, selectarea și aplicarea unor mijloace și sisteme de acționare corelate cu cerințele pe categorii de vârstă și potrivit particularităților practicanților jocului de baschet.

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	8	

2. Selecția specifică jocului de baschet	prelegere	4	
3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție	prelegere	8	
4. Poziția fundamentală	prelegere	8	
5. Ținerea și prinderea mingii	prelegere	4	
6. Pasarea mingii	prelegere	8	
7. Conducerea mingii	prelegere	4	
8. Opririle. Pivotarea	prelegere	4	
9. Aruncările la coș	prelegere	8	

Bibliografie obligatorie:

1. Oancea B., *Metodica predării tehnicii jocului de baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016
2. COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR-LICENȚA "B" - CURS DE LICENȚIERE AL ANTRENORILOR LICENȚA „B”, 2024

Bibliografie facultativă:

3. Popescu F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2010
4. Săndulache Ș., *Baschet. Lucrări practice*. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009
5. Vasilescu L., *Baschet - antrenament, exerciții, jocuri*, Editura Fundației România de Măine, București, 1999
6. Chicomban M., *Metodica disciplinelor sportive – Baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
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
10. Hopla D., *Basketball Shooting*, Human Kinetics, 2012
11. Krause J., Pim R., *Coaching Basketball*, New York. Professional Publishing, 2002
12. Miniscalco K., Kot G., *Survival Guide for Coaching Youth Basketball*, Human Kinetics, USA, 2009
13. Paye B., Paye P., *Youth Basketball Drills*, Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013
14. Showalter D., *Coaching Young basketball*, 5th Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012

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	4	
2. Selecția specifică jocului de baschet	Dezbateri	8	
3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție	Dezbateri + aplicație practică	4	
4. Poziția fundamentală	Dezbateri + aplicație practică	8	
5. Ținerea și prinderea mingii	Dezbateri + aplicație practică	4	
6. Pasarea mingii	Dezbateri + aplicație practică	8	
7. Conducerea mingii	Dezbateri + aplicație practică	8	
8. Opririle. Pivotarea	Dezbateri + aplicație practică	8	
9. Aruncările la coș	Dezbateri + aplicație practică	8	

Bibliografie obligatorie:

1. Oancea B., *Metodica predării tehnicii jocului de baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016
2. COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR-LICENȚA "B" - CURS DE LICENȚIERE AL ANTRENORILOR LICENȚA „B”, 2024

Bibliografie facultativă:

3. Popescu F., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2010
4. Săndulache Ș., *Baschet. Lucrări practice*. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009

5. Vasilescu L., *Baschet - antrenament, exerciții, jocuri*, Editura Fundației România de Măine, București, 1999
6. Chicomban M., *Metodica disciplinelor sportive – Baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
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
10. Hopla D., *Basketball Shooting*, Human Kinetics, 2012
11. Krause J., Pim R., *Coaching Basketball*, New York. Professional Publishing, 2002
12. Miniscalco K., Kot G., *Survival Guide for Coaching Youth Basketball*, Human Kinetics, USA, 2009
13. Paye B., Paye P., *Youth Basketball Drills*, Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013
14. Showalter D., *Coaching Young basketball*, 5th Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012

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

Inspectoratul Școlar Județean Brașov, Asociația Județeană de Baschet, Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor

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			
Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet			

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

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan



Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs



Conf.dr. Bogdan OANCEA
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 DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul 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 Oancea								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan Oancea								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ⁴⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	parcursarea disciplinei Bazele generale ale baschetului
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, sală sport funcțională pentru jocul de baschet

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

Competențe profesionale	Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice. Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. Cp3.Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Ct2Dezvoltarea și managementul carierei Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	formarea unui bagaj solid de cunoștințe de specialitate privind tactica jocului de baschet
7.2 Obiectivele specifice	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.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Acțiunile tactice individuale ofensive – demarajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	12	

2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	4	
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	12	
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	12	
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	prelegere	4	
6. Pregătirea specializată în baschet	prelegere	8	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	prelegere	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016 2. COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR-LICEN A "B" - CURS DE LICENȚIERE AL ANTRENORILOR LICENȚA „B”, 2024 Bibliografie facultativă: 3. Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 2010 4. Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i>. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009 5. Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 1999 6. Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 7. Negulescu C. și colab., <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, ANEFS, București, 1997 8. Marcu Ghe., <i>Curs baschet</i>, I.E.F.S., Brașov, 1993 9. Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006 10. Hopla D., <i>Basketball Shooting</i>, Human Kinetics, 2012 11. Krause J., Pim R., <i>Coaching Basketball</i>, New York. Professional Publishing, 2002 12. Miniscalco K., Kot G., <i>Survival Guide for Coaching Youth Basketball</i>, Human Kinetics, USA, 2009 13. Paye B., Paye P., <i>Youth Basketball Drills</i>, Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013 14. Showalter D., <i>Coaching Young basketball</i>, 5th Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012			
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	12	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbateri + aplicație practică	4	
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	12	

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	12	
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	Dezbateri + aplicație practică	4	
6. Pregătirea specializată în baschet	Dezbateri	8	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	Dezbateri	4	
Bibliografie obligatorie: - Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016 - COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR-LICEN A "B" - CURS DE LICENȚIERE AL ANTRENORILOR LICENȚA „B”, 2024 Bibliografie facultativă: - Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 2010 - Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i>. Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009 - Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 1999 - Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 - Negulescu C. și colab., <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, ANEFS, București, 1997 - Marcu Ghe., <i>Curs baschet</i>, I.E.F.S., Brașov, 1993 - Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006 - Hopla D., <i>Basketball Shooting</i>, Human Kinetics, 2012 - Krause J., Pim R., <i>Coaching Basketball</i>, New York. Professional Publishing, 2002 - Miniscalco K., Kot G., <i>Survival Guide for Coaching Youth Basketball</i>, Human Kinetics, USA, 2009 - Paye B., Paye P., <i>Youth Basketball Drills</i>, Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013 - Showalter D., <i>Coaching Young basketball</i>, 5th Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012			

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

Inspectoratul Școlar Județean Brașov, Asociația Județeană de Baschet, Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor
--

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			
Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet			

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

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul 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	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	- Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar - Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice fotbalului - Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice jocului de fotbal - Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică în jocul de fotbal
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport - Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice - Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică - Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în fotbal - Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Problematica antrenamentului jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea	8	
Orientarea și selecția sportivă		8	
Efortul în antrenamentul sportiv		8	
Conținutul antrenamentului sportiv		20	
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv		4	
Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv – fotbal		8	
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 facultativă

1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.

8.2 Laborator	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Metodica educării rezistenței generale – funcționale	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	8	
Metodica educării forței generale		8	
Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare		8	
Metodica educării îndemânării specifice jocului de fotbal		8	
Instruirea tehnică Proiectarea și conducerea unor lecții de antrenament sportiv cu o tematică dată din pregătire tehnică a jucătorului de fotbal la diferite stadii de instruire		24	

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 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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

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

10.5. S/L/P	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lectie/antrenament cu teme si obiective date	Proiect încărcat pe platforma e-learning la termen prestabilit	20%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024. 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. Gabriel SIMION,
Titular de curs



Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titular de seminar/ laborator/ proiect



Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / 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	Conf. dr. Gabriel SIMION							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Gabriel SIMION							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					94ore
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					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	- Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar - Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice fotbalului - Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice jocului de fotbal - Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică în jocul de fotbal
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport - Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice - Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică - Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în fotbal - Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile jocului de fotbal modern și orientările teoretico – metodologice în antrenamentul sportiv contemporan	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea	4	
Orientări metodice în antrenamentul sportiv modern		4	
Noul concept de performanță în jocul de fotbal		4	
Orientări moderne pe factorii antrenamentului		12	
Interrelația dintre factorul tactic și ceilalți factori ai antrenamentului în jocul de fotbal		8	

Concepția de joc	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea	4	
Sistemul de joc		4	
Principiile tactice în fotbal		4	
Planul tactic în jocul de fotbal		4	
Refacerea și oboseala în jocul de fotbal		2	
Evaluarea randamentului competițional în jocul de fotbal		2	
Traumatologie sportivă în jocul de fotbal		2	
Futsalul. Caracteristici generale și considerații tactice		2	
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 facultativă			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. 3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
S.A. pt. învățarea și perfecționarea fazelor atacului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul	4	
S.A. pt. învățarea și perfecționarea formelor atacului		8	
S.A. pentru perfecționarea fazelor apărării		4	
S.A. pentru perfecționarea formelor apărării		8	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în atac		4	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în apărare		4	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în atac		8	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în apărare		8	
S.A. pentru perfecționarea dinamicii jucătorilor în cadrul unui sistem de joc		8	
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 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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a noțiunilor fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. L	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lectie/antrenament cu teme si obiective date	Proiect încărcat pe platforma e-learning la termen prestabilit	20%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

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

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titular de curs



Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titular de seminar/ laborator/ proiect



Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – NATAȚIE 1							
2.2 Titularul activităților de curs	Bădău Adela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ionescu Anca							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități: exersare individuală.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	6				

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 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 prevăzută cu videoproiector și ecran de proiectie
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Bazinul de înot, echipament individual specific activității acvatice.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Formarea unor competențe pe linia dirijării parametrilor efortului în lecția de antrenament sportiv pentru ramura de sport: natație. C2. Formarea unor capacități și competențe metodico - organizatorice privind sistemul de organizare, conducerea și desfășurarea competițiilor sportive.
Competențe transversale	C1. Dezvoltare personală și profesională printr-o atitudine centrată pe educația permanentă. C2. Îmbogățirea bagajului tehnico-metodic cu privire la programarea și planificarea procesului didactic de pregătire sportivă specifică antrenamentului.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Realizarea, programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație.
7.2 Obiectivele specifice	Dirijarea efortului în natație. Cunoașterea și aplicarea principiilor antrenamentului sportiv în natație.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Etapele învățării tehnicii în natație: inițiere/ consolidarea/ perfecționare în bazele tehnice de execuție	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4 ore
2. Zonele de efort în natație.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4 ore
3. Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specific natației.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	8 ore
4. Selecția sportivă în natație. Schema etapizării selecției.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	6 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.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	12 ore
6. Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	6 ore

7. Optimizarea obiectivelor antrenamentului sportiv și evaluarea acestuia. Perfecționarea elementelor procedeelor tehnice.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	12 ore
8. Realizarea caietului de tehnică pentru avansați.	Analiza, dezbateri	4 ore
Bibliografie obligatorie 1. Prezentarii PPT actualizate 2024 2. Adela Badau – Pregătirea fizică a inotatorilor în sală, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024 3. 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 4. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013 5. Pîrvan Anuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020 6. Enoiu R.- <i>Manual pentru învățarea înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 7. Enoiu R.- <i>Cartea înotatorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 8. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 9. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică în canotaj</i>, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002 10. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- <i>Înot</i>, București, 2002		
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Observații
1. Perfecționarea procedurii spate.	Explicatia Demonstratia Exersare practica. Lucru individual.	8 ore
2. Perfecționarea procedurii crawl.		8 ore
3. Perfecționarea procedurii bras.		8 ore
4. Perfecționarea procedurii fluture.		8 ore
5. Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.		8 ore
6. Indicații metodice pentru consolidare-perfecționare în procedeele de înot.		4 ore
7. Mijloace de antrenament în apă.		4 ore
8. Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedurilor natației.		8 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: 1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competiție și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013 2. Pîrvan Anuța - Natație - baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport, Ed. Bibliotheca, 2020 3. Enoiu R.- <i>Manual pentru învățarea înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 4. Enoiu R.- <i>Cartea înotatorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003		

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. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip 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. Prezența minim 50%	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. -Prezența: 80%	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..			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



prof.dr. Adela Bădău
Titular de curs



Asis.drd. Anca Ionescu
Titular de lucrări practice/ seminar



Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT - NATAȚIE							
2.2 Titularul activităților de curs	Bădău Adela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ionescu Anca							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități: exersare individuală.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	6				

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	Sa cunoasca procedeele de inot predate in sem. 3 și sem 4.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs prevazuta cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Bazinul de inot, echipament individual specific activitatilor acvatice

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Formarea unor competențe pe linia dirijării parametrilor efortului în lecția de antrenament sportiv pentru ramura de sport: natație. C2. Formarea unor capacități și competențe metodico - organizatorice privind sistemul de organizare, conducerea și desfășurarea competițiilor sportive.
Competențe transversale	C1. Dezvoltare personală și profesională printr-o atitudine centrată pe educația permanentă. C2. Îmbogățirea bagajului tehnico-metodic cu privire la programarea și planificarea procesului didactic de pregătire sportivă specifică antrenamentului.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Realizarea, programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație.
7.2 Obiectivele specifice	Dirijarea efortului în natație. Cunoașterea și aplicarea principiilor antrenamentului sportiv în natație.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Tehnica procedeului fluture	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	8 ore
2. Metodica procedeului fluture	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	8 ore
3. Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specific natației.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	8 ore
4. Tehnica probelor mixte	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	8 ore
5. Influența caracteristicilor, proprietății și influența mediului acvatic în natație	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4 ore
6. Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	4 ore
7. Teoria și metodica perfecționării procedeelor tehnice	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbateri, materiale multimedia	12 ore

8. Realizarea caietului de tehnică pentru avansati.		4 ore
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.- <i>Manual pentru invatarea inotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 3. Enoiu R.- <i>Cartea inotatorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003 4. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 5. Mahlo F.- <i>Forta muscular specifica in canotaj</i>, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002		
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Observații
1. Perfecționarea procedeului spate.	Explicatia Demonstratia Exersare practica. Lucru individual.	8 ore
2. Perfecționarea procedeului craul.		8 ore
3. Perfecționarea procedeului bras.		8 ore
4. Perfecționarea procedeului fluture.		8 ore
5. Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.		8 ore
6. Indicații metodice pentru consolidare-perfecționare in procedeele de inot.		4 ore
7. Mijloace de antrenament in apa.		4 ore
8. Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedeelor natației.		8 ore
Bibliografie 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.- <i>Manual pentru invatarea inotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 3. Enoiu R.- <i>Cartea inotatorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociaților 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 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 minima de promovare este 5. Prezenta minim 50%	Test redactional/ Grila	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. -Prezenta: 80%	Probă/ verificare practico-metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de initiere, consolidare și perfecționare în procedeele tehnice specifice națiței..			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



prof. dr. Adela Bădău
Titular de curs



Asist. drd. Anca Ionescu
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);
- 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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – SCHI ALPIN								
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	V	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ³⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	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% - Echipament sportiv specific - În sezonul de iarnă, deplasare în Poiana Brașov sau/și în alte zone montane amenajate, în stagii de instruire

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

Competențe profesionale	- Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare multidisciplinară; - Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport; - Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport.
Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / pregătire / competiție sportivă.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea unei înțelegeri profunde a tehnicilor și principiilor de bază în schiul alpin, necesare pentru instruirea sportivilor. - Promovarea unui antrenament structurat, bazat pe știința sportului, pentru optimizarea performanțelor în schiul alpin.
7.2 Obiectivele specifice	- Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv din schiul alpin / stadiile de instruire – inițiere, avansați. - Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat / factorii antrenamentului, pe niveluri de vârstă și de performanță. - Abordarea procesuală a motricității specifice schiului alpin, în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță.

8. Conținuturi

8.1 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 + film, dezbateri	8 ore	
Strategii contemporane de instruire în schiul alpin - 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 agreeate de M.E.C.). Pregătirea fizică a schiorului alpin (aspecte teoretico-metodice privind educarea calităților motrice în schiul alpin – îndemânarea, viteza, rezistența,	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	12 ore	

forța)			
Programa școlară - Pregătire sportivă practică (Începători/ avansați/ performanță (facultativ) Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	12 ore	
Pregătirea fizică a schiorului alpin - educarea calităților motrice combinate în schiul alpin. 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 + film, dezbateri	24 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 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, 2013 2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999; 3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017. 4. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772 5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013; 6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Instruire în grup/individuală: - Modele operaționale pentru pregătirea fizică (pe uscat) a schiorilor alpini / stadii de instruire. - Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea fizică (pe uscat – extrasezon) - Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori;	Conversație+demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	8 ore 8 ore 24 ore	

Perfecționarea pregătirii fizice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpin - Sisteme de acționare pentru pregătirea tehnică a schiorului alpin / proba / stadiu de instruire - Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin		4 ore 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 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, 2013 2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999; 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 4. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013; 5. 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

- Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Federația Română de Schi Biatlon

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; 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	Evaluare practico - metodică	40 %

	sportiv în schiul alpin / nivel de instruire		
Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
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			

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de curs



Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – SCHI ALPIN							
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	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	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% - Echipament sportiv specific - În sezonul de iarnă, deplasare în Poiana Brașov sau/și în alte zone montane amenajate, în stagii de instruire

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

Competențe profesionale	- Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare multidisciplinară; - Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport; - Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport.
Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / pregătire / competiție sportivă.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice din schiul alpin, privind procesul de instruire sportivă, selecția în această ramură de sport și performanța motrică
7.2 Obiectivele specifice	- Învățarea metodelor eficiente de predare a tehnicilor de schi adaptate la diferite nivele de pregătire ale sportivilor; - Crearea de programe de antrenament specifice pentru diferitele probe ale schiului alpin, adaptate nivelului individual de instruire; - Utilizarea tehnicilor de evaluare și feedback pentru a monitoriza progresele sportivilor și a ajusta antrenamentele în funcție de performanță; - Formarea în domeniul siguranței pe pârtii, inclusiv de prevenire a accidentelor și gestionarea situațiilor de urgență; - Învățarea principiilor de bază pentru proiectarea traseelor specifice probelor schiului alpin adaptate la nivelul de abilități al sportivilor.

8. Conținuturi

8.1 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	12 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	8 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	Prelegere pe bază de slide + dezbateri, studiu de caz	8 ore	

tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș)			
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	12 ore	
Selecția în schiul alpin (primară, secundară, continuă)	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	4 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	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 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, 2013 2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999; 3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017. 4. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772 5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013; 6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Instruire în grup/individuală:	Conversație + demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare		
- Modele operațional pentru pregătirea tehnică a schiorilor alpini / stadii de instruire.		8 ore	
- Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea tehnico-tactică		8 ore	
- Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori sau/și grupe de studenți;		24 ore	

Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpin - Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin – cu accent pe probele de slalom uriaș și slalom		16 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 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, 2013 2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999; 3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017. 4. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772 5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013; 6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.			

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

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	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în schiul alpin – componentele tehnică și tactică		
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; Exprimarea capacităților de execuție a probelor schiului alpin, cu accent pe componenta tehnică	Evaluare practico - metodică	40%
Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			

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 probelor schiului alpin/nivele de instruire sportivă

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



Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de curs



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ
Titular de lucrări practice



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul 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	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					94ore
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					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice. Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. Cp3Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Ct2Dezvoltarea și managementul carierei Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Problematica antrenamentului jocului de volei	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	8	
Orientarea și selecția sportivilor în jocul de volei		8	
Dozarea efortului în antrenamentul jocului de volei		8	
Conținutul antrenamentului sportiv		20	
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv		4	
Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv – fotbal		8	
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 metodica 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 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metodica educării rezistenței generale – funcționale	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	8	
Metodica educării forței generale		8	
Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare		8	
Metodica educării îndemnării specifice jocului de fotbal		8	
Instruirea tehnică Proiectarea și conducerea unor lecții de antrenament sportiv cu o tematică dată din pregătire tehnică a jucătorului de fotbal la diferite stadii de instruire		24	

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 metodica 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

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. S/L/P	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lectie/antrenament cu teme si obiective date	Proiect predat la termen prestabilit	20%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

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

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan



Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de curs



Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de seminar/ laborator/ proiect



Notă:

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul 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	3	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice. Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. Cp3Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Ct2Dezvoltarea și managementul carierei Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Metodele și mijloacele de instruire generale și specifice instruirii în jocul de volei	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	8	
Metodologia elaborării modelelor de joc – ce este un model, tipuri de modele, metodologia elaborării modelelor pentru jocurile colective, metodologia elaborării modelelor individuale, modelarea;		12	
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		8	
Metodologia programării și planificării activității de instruire în cadrul antrenamentului sportiv în volei		20	
Evaluarea și controlul activității de antrenament sportiv		8	
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 facultativă: 7. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Lărgirea ariei tehnice. Învă area unor procedee noi (pase din plonjon lateral și pe spate, atacul de pe un		8	

picioare etc.).	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul		
Perfecționarea principalelor procedee tehnico-tactice (pase speciale și atac din pase speciale, blocaj).		8	
Dezvoltarea unor calități motrice specifice – capacitate de săritură pe verticală în condiții de echilibru; dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție specifice jocului		8	
Abordarea sistemului de joc 5T+1R.		4	
Prefigurarea specializării pe posturi corespunzătoare sistemului 5T+1R.		8	
Aplicarea cunoștințelor de arbitraj în joc.		4	
Conducerea lecției de antrenament cu teme de perfecționare tehnică		8	
Lucrul global și pe părți aplicat în funcție de complexitatea sarcinilor de executat.		4	
Sisteme de acționare privind perfecționarea tehnicii și al comportamentului tactic legate de sistemul de joc 5T+1R		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 metodica 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 facultativă:			
7. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. S/L/P	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lecție/antrenament cu teme și obiective date	Proiect predat la termen prestabilit	20%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

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

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan



Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de curs



Conf.dr. florentina NECHITA,
Director de departament



Lector dr. Sorin DRUGĂU,
Titular de seminar/ laborator/ proiect



Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / 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	Conf. dr. Robert Wilhelm GROSZ (sporturi individuale) Conf. dr. Ioan TURCU (sporturi colective)							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DFc

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					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	CP.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educației fizice și sportului RÎ.1.1. Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. RÎ.1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. RÎ.1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. RÎ.1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale. CP.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive RÎ.2.1. Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. RÎ.2.2. Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. RÎ.2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. RÎ.2.9. Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. CP.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive RÎ.3.3. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. RÎ.3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. RÎ.3.8. Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
Competențe transversale	CT.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale RÎ.1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. RÎ.1.4. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. CT.2 Dezvoltarea și managementul carierei RÎ.2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. RÎ.2.5. Absolventul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa..

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor necesare pentru organizarea, coordonarea și evaluarea activităților sportive în centrele de inițiere, cu accent pe metoda predării, siguranța participanților și aplicarea principiilor antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	- Aplicarea metodicii antrenamentului sportiv pentru inițierea copiilor și tinerilor în sporturile colective (fotbal, baschet, volei) și individuale (atletism, schi alpin). - Dezvoltarea abilităților de organizare și gestionare a activităților de inițiere sportivă, prin aplicarea unor metode eficiente de instruire și motivație. - Monitorizarea progresului participanților prin evaluare practică și întocmirea fișelor de observație și rapoartelor de evoluție. - Asigurarea unui mediu sigur și favorabil dezvoltării prin aplicarea măsurilor de prim ajutor, prevenirea accidentărilor și respectarea normelor etice și de fair-play.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Observarea și analiza antrenamentelor specifice inițierii în sporturi colective și individuale	Observare activă + analiză de studii de caz + discuții cu antrenorii	6 ore	Studentii asistă la sesiuni de antrenament și identifică metodele utilizate.
Planificarea și implementarea lecțiilor de inițiere sportivă	Elaborare de planuri de antrenament + exerciții de predare practică + feedback aplicat	6 ore	Studentii elaborează și aplică planuri de antrenament sub supravegherea specialiștilor.
Conducerea și coordonarea exercițiilor de bază pentru inițierea în sporturile colective și individuale	Demonstrație practică + exersare aplicată + autoevaluare și evaluare intercolegială	10 ore	Studentii conduc activități practice cu sportivi începători.
Metode de motivare și adaptare a instruirii pentru diferite categorii de sportivi	Workshop + analiză de situații reale + prezentare și discuții interactive	4 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea implicării și a performanței sportivilor.
Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile de inițiere sportivă	Simulare de accidente sportive + exerciții practice + jocuri de rol	4 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și gestionarea situațiilor de urgență.
Evaluarea progresului sportivilor și documentarea activităților	Observare, fișe de evaluare + întocmirea rapoartelor de progres	6 ore	Studentii analizează și documentează evoluția sportivilor în perioada de inițiere.
Organizarea și desfășurarea unei competiții sau a unui festival sportiv pentru sportivi începători	Planificare + coordonare + evaluare finală	4 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
Întocmirea și gestionarea documentelor specifice centrelor de inițiere sportivă	Redactare de planuri de lecție, fișe de observație și rapoarte finale	2 ore	Crearea unui portofoliu de practică cu toate activitățile derulate.
Bibliografie obligatorie: 1. Bompă, T.O. & Buzzichelli, C. (2021). Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Editura Lifestyle. 2. Dragnea, A. & Mate-Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. Editura FEST, București. 3. Ministerul Educației Naționale (2023). Pregătire sportivă teoretică – Curriculum diferențiat pentru învățământul vocațional, profil sportiv. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație, București. Bibliografie facultativă: 1. Bocoș, M. (2018). Fundamentele pedagogiei. Teorie și metodologie curriculară. Editura Științifică și Pedagogică, București. 2. Dragnea, A., Teodorescu, S. & Păunescu, A. (2015). Pregătire sportivă teoretică – Manual pentru clasele a IX-a și a X-a. Editura Mondial. 3. Popescu, D., Neacșu, I., Iucu, R., & Păunescu, A. (2008). Pregătirea psihopedagogică. Editura Universității din București. 4. Teodorescu, S. (2005). Pedagogia sportului. Editura Universității din București.			

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în centrele de inițiere sportivă	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Organizarea și desfășurarea lecțiilor de inițiere sportivă	Planificarea și aplicarea corectă a metodicii antrenamentului pentru sportivi începători	Observare directă, analiza fișelor de activitate	30%
Interacțiunea și implicarea în procesul de instruire	Gradul de implicare activă, colaborarea cu antrenorii și sportivii	Feedback din partea cadrelor didactice și specialiștilor din centrele de inițiere	20%
Respectarea măsurilor de siguranță și aplicarea primului ajutor	Aplicarea corectă a normelor de siguranță în antrenamente	Observare directă, simulări practice	20%
Documentarea activităților practice și evaluarea progresului sportivilor	Întocmirea și utilizarea fișelor de evaluare și a rapoartelor de progres	Analiză documentară și raport final de activitate	30%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
- Demonstrarea capacității de a organiza și desfășura lecții de inițiere sportivă, aplicând corect metodele și tehnicile specifice fiecărui sport practicat (colectiv/individual). - Respectarea normelor de siguranță și aplicarea măsurilor de prim ajutor în timpul activităților de antrenament. - Implicarea activă în procesul de instruire, colaborând eficient cu antrenorii, sportivii și colegii pentru a asigura un mediu educațional adecvat. - Întocmirea și gestionarea corectă a documentației specifice centrelor de inițiere sportivă (planuri de lecție, fișe de evaluare, rapoarte de progres).			

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. Robert Wilhelm GROSZ (sporturi individuale)



Conf. Dr. Ioan TURCU (sporturi colective)
Titulari practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN STRUCTURI ALE SPORTULUI							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Ioan TURCU							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DFc

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					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 ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și relaționare cu membrii structurilor sportive și colaboratorii acestora. - Cunoștințe de bază despre organizarea competițiilor și administrarea structurilor sportive. - Capacitatea de a utiliza instrumente digitale pentru gestionarea documentației și raportării activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Activitatea se desfășoară în cadrul unor structuri sportive organizate (federații,
-------------------------------	--

	cluburi profesionale, direcții județene pentru sport etc.).
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Frecvență obligatorie de minimum 80%. • Respectarea normelor interne și a regulamentului structurilor sportive în care se desfășoară practica. • Întocmirea și gestionarea documentelor specifice activităților administrative (planuri de evenimente, rapoarte de activitate, fișe de evaluare). • Participarea activă la organizarea și desfășurarea evenimentelor sportive.

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

Competențe profesionale	CP.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educației fizice și sportului RÎ.1.1. Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. RÎ.1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. RÎ.1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. RÎ.1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale. CP.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive RÎ.2.1. Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. RÎ.2.2. Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. RÎ.2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. RÎ.2.9. Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. CP.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive RÎ.3.3. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. RÎ.3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. RÎ.3.8. Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
Competențe transversale	CT.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale RÎ.1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. RÎ.1.4. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. CT.2 Dezvoltarea și managementul carierei RÎ.2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. RÎ.2.5. Absolventul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa..

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor necesare pentru administrarea, organizarea și gestionarea activităților sportive în cadrul structurilor oficiale din domeniul sportului, prin implicarea în activități de management, logistică și promovare a evenimentelor sportive.
7.2 Obiectivele specifice	• Observarea și înțelegerea modului de funcționare a structurilor sportive (cluburi profesionale, federații, direcții județene pentru sport, comitete olimpice, baze de antrenament).

	• Implicarea în organizarea evenimentelor sportive, gestionarea logisticii și implementarea regulamentelor specifice în competițiile sportive și activitățile administrative. • Asistarea activităților de management sportiv, incluzând gestionarea documentelor oficiale, promovarea activităților și colaborarea cu instituțiile partenere din domeniul sportiv. • Analizarea impactului programelor sportive, participarea la evaluarea activităților desfășurate și întocmirea rapoartelor oficiale privind desfășurarea acestora.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Observarea și analiza modului de organizare și funcționare a structurilor sportive (federații, cluburi profesionale, direcții județene, comitete olimpice, baze de antrenament)	Observare activă + studii de caz + discuții cu specialiștii	6 ore	Studentii analizează procesele administrative și regulamentele specifice fiecărei structuri sportive.
Participarea la organizarea competițiilor sportive și evenimentelor oficiale	Planificare + coordonare + evaluare finală	10 ore	Studentii se implică în gestionarea logisticii, a documentelor și a aspectelor organizatorice.
Administrarea documentației specifice în cadrul structurilor sportive	Întocmirea de planuri de evenimente, fișe de activitate, rapoarte și evaluări	8 ore	Crearea și gestionarea documentației oficiale a evenimentelor și activităților sportive.
Gestionarea aspectelor financiare și logistice în cadrul activităților sportive	Analiză de date + simulări de buget + studii de caz	6 ore	Studentii asistă la întocmirea bugetelor și la gestionarea resurselor sportive.
Comunicarea și relațiile publice în structurile sportive	Workshop + brainstorming + studii de caz privind promovarea evenimentelor sportive	6 ore	Dezvoltarea abilităților de promovare a activităților și colaborarea cu parteneri și sponsori.
Evaluarea și raportarea activităților sportive în cadrul structurilor sportive	Întocmirea de rapoarte de activitate + prezentare de concluzii și propuneri	6 ore	Studentii contribuie la analiza și optimizarea activităților derulate în structurile sportive.
Bibliografie obligatorie: 1. Turcu, I. (2016). Managementul sportului. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Legislația sportului în România (actualizată 2023). Ministerul Sportului, București. Disponibil online: https://www.legisport.ro 3. Regulamentele Federațiilor Sportive Naționale (FSN) privind organizarea și administrarea structurilor sportive. Bibliografie facultativă:			

1. Neagu, N. (2018). Managementul activităților sportive. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
2. Ministerul Sportului (2023). Regulamente specifice organizării competițiilor naționale și internaționale în România. București. Disponibil online: www.sport.gov.ro

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților desfășurate în structuri sportive	Observare directă, analiză documente, feedback de la coordonatorul de practică	100%
- Organizarea și gestionarea activităților specifice în structura sportivă	Capacitatea de a planifica și implementa activități în cadrul organizației sportive	Observare activă, discuții cu mentorii și analiza rapoartelor	30%
- Implicarea și inițiativa în activitățile organizatorice și administrative	Gradul de inițiativă, adaptabilitate și responsabilitate în sarcinile alocate	Autoevaluare, interviuri cu coordonatorii de practică	20%
- Participarea activă și colaborarea cu echipa	Prezența și modul de interacțiune cu personalul și sportivii din structura sportivă	Prezență activă, evaluare colegială, analiza fișelor de practică	20%
- Întocmirea și gestionarea documentației specifice (planificări, evidențe, rapoarte de activitate)	Corectitudinea și completitudinea documentelor elaborate	Analiză fișe de practică, verificare documente	20%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Demonstrarea capacității de a organiza și gestiona activități în cadrul unei structuri sportive, respectând regulamentele specifice și principiile managementului sportiv. • Întocmirea și gestionarea corectă a documentației administrative specifice (planificări, evidențe, rapoarte de activitate), respectând normele de profesionalism și etică în domeniul sportului.			

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. Ioan TURCU
Titular practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN BAZE DE AGREMENT MONTAN								
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	VI	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ³⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament montan specific activităților sportive programate - Documente individuale de planificare

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă • RÎ.1.7 Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. • RÎ.1.9 Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive • RÎ.2.1 Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. • RÎ.2.5 Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. • RÎ.2.8 Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. • RÎ.2.9 Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive • RÎ.3.1 Absolventul creează un mediu de învățare incluziv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. • RÎ.3.3 Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. • RÎ.3.8 Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. • RÎ.3.9 Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale • RÎ.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.1.2 Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. • RÎ.1.5 Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei • RÎ.2.1 Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.2.4 Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru organizarea, coordonarea și desfășurarea activităților sportive, recreative și educaționale în baze de agrement montan, incluzând sporturile de iarnă, drumețiile, taberele pentru copii și măsurile de siguranță montană.
7.2 Obiectivele specifice	• Aplicarea metodelor de organizare și coordonare a activităților montane, incluzând sporturi de iarnă, tabere tematice, activități de supraviețuire și orientare. • Dezvoltarea abilităților de lucru cu grupuri diverse (copii, tineri, seniori), punând accent pe siguranța și dinamizarea activităților în funcție de nivelul participanților. • Exersarea metodelor de prevenire și gestionare a riscurilor în activitățile montane și de iarnă, inclusiv aplicarea măsurilor de prim ajutor. • Elaborarea și gestionarea documentației specifice voluntariatului în baze de agrement montan, incluzând planificarea activităților, rapoarte de evaluare și fișe de securitate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Participarea activă la organizarea activităților de agrement în baze montane (vară/iarnă)	Activități practice în teren + mentorat din partea specialiștilor	8 ore	Studentii asistă și participă direct la organizarea activităților outdoor.
Asistență și implicare în activitățile sportive montane specifice sezonului (drumeție, escaladă, schi, sanie, ciclism montan, canoe etc.)	Exerciții practice + lucrul în echipă	10 ore	Se lucrează direct cu echipe de profesioniști în centre de agrement.
Coordonarea grupurilor de participanți (copii, tineri, seniori) în activități montane	Simulări de conducere a activităților + exerciții practice	8 ore	Studentii își asumă rolul de ghizi, coordonatori sau animatori sportivi.
Siguranța în activitățile de agrement și măsurile de prim ajutor montan	Demonstrație practică + simulări de situații de urgență	6 ore	Aplicarea de protocoale de siguranță, tehnici de salvare și prim ajutor.
Participarea la organizarea și desfășurarea unei tabere montane (activități de vară/iarnă)	Planificare + organizare practică + evaluare finală	10 ore	Studentii lucrează efectiv la organizarea și desfășurarea taberei.
Utilizarea echipamentelor și infrastructurii specifice bazelor de agrement montan	Demonstrație tehnică + practică asistată	6 ore	Studentii învață și exersează utilizarea echipamentului specific (instalații de schi, tiroliană, perete de escaladă etc.).
Întocmirea și gestionarea documentației necesare activităților de voluntariat în baze montane	Redactare fișe de activitate, rapoarte, planuri de organizare	4 ore	Studentii creează portofolii de activitate și analizează documentația oficială.
Evaluarea impactului activităților de agrement montan și elaborarea propunerilor de îmbunătățire	Analiză de date + chestionare + raport de evaluare	4 ore	Studentii evaluează participanții și propun îmbunătățiri pentru viitoarele activități.
Bibliografie obligatorie: 1. Mureșan, V. (2016). Tehnici de supraviețuire și orientare montană pentru voluntari și ghizi. Editura Presa Universitară Clujeană. 2. Neacșu, M. (2018). Ghid de prim ajutor montan – intervenții și siguranță în activitățile outdoor. Editura Medicală, București. 3. Ionescu, T. (2020). Animație sportivă și organizarea de evenimente recreative în aer liber. Editura Didactică și Pedagogică, București. 4. Salvamont România (2022). Manual de siguranță și intervenții în zona montană. Disponibil online: Salvamont România Bibliografie facultativă: 1. Bălan, A. (2019). Educație fizică și sport în mediul montan – ghid pentru activități recreative și de aventură. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Asociația Națională a Ghizilor Montani (2021). Turism montan și ecoturism – ghid practic pentru organizarea			

activităților în zone montane. Disponibil pe site-ul oficial al asociației.

3. Ministerul Educației și Cercetării (2021). Metodologia organizării taberelor tematice și activităților de agrement montan în România. București.
4. Paraschiv, V. (2014). Turist prin cătunele cățarate pe scări din Culmea Vlașcu (Munții Cernei), comuna Cornereva, județul Caraș Severin. Revista Repere Geografice, Editura Pim, Iași. Disponibil online: SGR Iași

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în baze de agrement montan	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării și desfășurării activităților montane (planificare, logistică, respectarea programului, adaptarea la condiții meteo)	Observare directă, analiza fișelor de activitate și a planurilor de organizare	20%	
Abilități de leadership și coordonare a grupurilor (copii, tineri, seniori) în activități montane și de iarnă	Feedback de la cadre didactice și specialiști din domeniul montan	15%	
Aplicarea măsurilor de siguranță și gestionarea riscurilor (intervenții rapide, respectarea normelor de securitate, prim ajutor montan)	Simulări practice, studii de caz pe incidente reale, raport de siguranță	15%	
Gradul de implicare și inițiativă în organizarea și implementarea activităților montane și a taberelor	Autoevaluare, evaluare colegială, raport individual de activitate	15%	
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, rapoartelor de impact și planurilor de activități montane)	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	
Evaluarea impactului activităților de agrement montan asupra participanților (feedback de la beneficiari, adaptarea exercițiilor în funcție de nevoile grupului)	Chestionare aplicate participanților, raport de evaluare	10%	
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
Demonstrarea capacității de a organiza și desfășura activități montane și de agrement în baze specializate,			

respectând normele de siguranță și adaptând activitățile la condițiile specifice mediului montan.

- Aplicarea corectă a măsurilor de prevenție și prim ajutor în activitățile recreative și sportive din baze de agrement montan, asigurând protecția participanților.
- Întocmirea și gestionarea documentației specifice voluntariatului montan (planuri de activități, evidența participanților, rapoarte de evaluare și măsuri de îmbunătățire).

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ³⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă • RÎ.1.7 Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. • RÎ.1.9 Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive • RÎ.2.1 Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. • RÎ.2.5 Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. • RÎ.2.8 Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. • RÎ.2.9 Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive • RÎ.3.1 Absolventul creează un mediu de învățare incluziv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. • RÎ.3.3 Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. • RÎ.3.8 Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. • RÎ.3.9 Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale • RÎ.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.1.2 Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. • RÎ.1.5 Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei • RÎ.2.1 Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.2.4 Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). • Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. • Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	• Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. • Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul.

	• Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. • Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. • Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. • Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. • Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- Modele de organizare a activităților sportive școlare și extracurriculare.	Conversație + demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	6 ore	Observare activă în școli și participare la organizare.
- Proiectarea și implementarea de programe de activități fizice pentru elevi.	Conversație + simulare, studiu de caz, lucrul în echipă, analiză practică	6 ore	Elaborare de planuri de activitate pentru ore de educație fizică și sport extracurricular.
- Pregătirea și conducerea activităților recreative și competițiilor sportive pentru elevi.	Demonstrație practică + coordonare și organizare de evenimente, evaluare directă	12 ore	Studentii coordonează activități cu elevii în unități școlare.
- Metode de motivare și implicare a elevilor în sportul școlar.	Workshop, analiză de situații reale, prezentare și discuții interactive	6 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea participării elevilor la activități fizice.
- Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile sportive școlare.	Simulare, exerciții practice, jocuri de rol	6 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și a intervenției în situații de urgență.
- Organizarea și desfășurarea de evenimente sportive și festivaluri școlare.	Planificare, coordonare, evaluare finală	10 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
- Evaluarea impactului activităților sportive școlare asupra elevilor.	Observare, interviuri cu profesorii, rapoarte de activitate	6 ore	Analiza rezultatelor activităților și redactarea unui raport final.
- Elaborarea și ținerea evidenței activităților de voluntariat în sportul școlar.	Întocmirea de rapoarte, fișe de activitate, studiu de caz	4 ore	Documentarea activităților derulate, redactarea unui jurnal de activitate.
Bibliografie obligatorie:			
1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași.			

2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București.
4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București.

Bibliografie facultativă:

1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași.
2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris.
3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.
4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			

- Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță.
- Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate.

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan



Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament



Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ³⁾	DFc	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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 ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă • RÎ.1.7: Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. • RÎ.1.9: Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive • RÎ.2.1: Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. • RÎ.2.5: Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. • RÎ.2.8: Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. • RÎ.2.9: Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp.3 Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive • RÎ.3.1: Absolventul creează un mediu de învățare incluziv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. • RÎ.3.3: Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. • RÎ.3.8: Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. • RÎ.3.9: Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale • RÎ.1.1: Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.1.2: Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. • RÎ.1.5: Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei • RÎ.2.1: Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. • RÎ.2.4: Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). • Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. • Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	• Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. • Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul.

	• Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. • Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. • Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. • Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. • Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + dezbateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea	Întocmirea de planuri, rapoarte	4 ore	Crearea unui portofoliu

documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	oficiale, fișe de activitate		documentar cu toate activitățile desfășurate.
Bibliografie obligatorie: 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. Bibliografie facultativă: 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401. 4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK			

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (proponeri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%

completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)			
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor. • Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora. • Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor.			

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



Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

