FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Institutia de învătământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANTA MOTRICA
1.4 Domeniul de studii...[1)]	EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	Licentă
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT SI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ANATOMIE FUNCȚIONALĂ							
2.2 Titularul activitătilor de curs				Cioroiu Silviu				
2.3 Titularul activitătilor 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	**4**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28

Distribuția fondului de timp	69
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități. temă de casă: **-** luarea la cunoștintă a informațiilor prin studiul anticipat al bibliografiei recomandate / tematică curs;	9

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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% • Doua evaluari in cadrul seminariilor, medie peste 5 (cinci).

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (reiișind 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, performantei sportive si kinetoterapiei.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la: • cunoașterea, localizarea și exersarea palpării anumitor zone anatomice ale corpului; • abilități practice prin exersarea individuală a principalelor mișcări realizate de articulațiile corpului;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Anatomie – definiție, obiect, metode de studiu. Ramuri, nivele de organizare ale corpului, planuri, axe, termeni de orientare. Aparatul locomotor – definiție, componente. Osteologia – definiție. Generalități despre oase (funcțiile, forma și conformația exterioară și interioară a oaselor).		2 ore	

	Prelegere, prezentare video, discutii, metode intuitive.		
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	
Miscarile realizate din articulațiile mari ale corpului omenesc		2 ore	
Miologie – definiție, generalități. Mușchii motori ai coloanei vertebrale. Mușchii respiratori. Muschii trunchiului.		2 ore	
Mușchii membrului superior;		2 ore	
Mușchii membrului inferior		2 ore	
Noțiuni elementare referitoare la aparatul cardiovascular si respirator		2 ore	
Notiuni elementare referitoare la aparatul digestiv si urinar.		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică statică		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică dinamică		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului.., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Brașov, 2017.
2. Cioroiu, S.G. – Să învătăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Brașov, 2018.
3. Cioroiu, S.G. – "Anatomie aplicata" – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016.
4. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022.
5. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.

Bibliografie facultativa:

1. Cioroiu, S.G. – „Esential in anatomie si biomecanica" – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.
2. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor" – Ed. Sport – Turism, 1977.
3. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie" – 1988.
4. Papilian V – „Anatomia omului" – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Organismul ca un tot unitar. Elemente de orientare ale corpului omenesc. Coloana vertebrala.	Explicație Intuitivă – modele anatomice, mulaje, schelete, Studiul individual și în grup pe mulaje	2 ore	
Reperarea pe mulaje a elementelor scheletului toracelui. si a membrului membrului superior.		4 ore	
Reperarea elementelor scheletale ale membrului inferior. Notiuni introductive despre artrologie. Articulatiile coloanei vertebrale.		4 ore	
Evaluarea notiunilor dobandite din osteologie. Articulatiile membrelor.		4 ore	
Exemplificarea miscarilor realizate din articulatiile mari ale corpului omenesc. Evidentierea pe mulaje a muschilor motoriai coloanei vertebrale, a muschilor trunchiului.		4 ore	
Reperarea pe mulaje a muschilor membrelor, evaluarea insertiilor si originilor diferitelor grupe musculare		4 ore	

Evaluarea cunostintelor dobandite cu privire la miscarile realizate din articulatiile mari ale corpului, precum si la muschii implicati la realizarea lor. Biomecanica diferitelor miscari complexe		6 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului.., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Brașov, 2017.
1. Cioroiu, S.G. – Să învătăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Brașov, 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 – „Esential in anatomie si biomecanica" – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.
6. Cioroiu, S.G. – „Esential 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 şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

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

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

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

Prof. Dr. Silviu CIOROIU Titular de curs	Prof. Dr. Silviu CIOROIU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ - SCHI FOND							
2.2 Titularul activităților de curs				-				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				PELIN BOGDAN-IULIAN				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	-	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42

Distribuția fondului de timp	33 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	8
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	1

3.7 Total ore de activitate a studentului	33
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite[5)]	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Să parcurgă disciplina Teoria și practica instruirii in schi alpin
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații

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

simultană;			
9. Învățarea pasului de patinaj fără împingere din bețe;		3 ore	
10.Învățarea trecerii de la tehnica de semipatinaj la tehnica patinaj fără impingere din bețe		3 ore	
11. Învățarea tehnicii de patinaj cu împingere simultană		3 ore	
12. Învățarea tehnicii de patinaj cu împingere alternativă		3 ore	
13. Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din tehnica clasică		3 ore	
14. Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din mersul liber		3 ore	

Bibliografie obligatorie

- Pelin, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.
- Pelin, F., (2007) – Schi Fond-Schi Alpin, teorie și metodică, Ed. Printech, București, ISBN 978-973-718-811-3

Bibliografie facultativă

- Bompa, O.T., Carrera, C.M., (2006) – Periodizarea antrenamentului sportiv – planuri științifice pentru forța și condiția fizică pentru 20 discipline sportive, Ed.Tana, București.
- Pelin, F., (2001) – Schi Fond, Ed.Printech, București, ISBN 973-652-429-9.
- .
- Pelin,F., Gaspar, P., Lungociu, I., - Schi fond. Antrenament , planificare, modelare., Ed.Cavallioti, București, ISBN 978-973-7622-44-0.
- Pelin F., (2008) – Tehnica și metodica disciplinelor montane, A.N.E.F.S., București
- Pelin,F., Stroe, S., Runcan,C. (2001) – Tehnica și metodica predării schiului, Ed. Printech, București, ISBN 973-652-305-5.
- Pelin,F. (2001) – Învățarea tehnicii libere la schi fond-biatlon. Pregătire competițională, Ed.Printech, București, ISBN 973-652-429-9.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeelor tehnice parcurse în sem I Proba I: Demonstrarea procedeelor tehnice învățate din mersul clasic; Descrierea mecanismului	Evaluare practico – metodică	100%

	de bază și metodica învățării unui procedeelor tehnice Proba II: Demonstrarea procedeelor tehnice învățate din mersul liber; Descrierea mecanismului de bază și metodica învățării unui procedeelor tehnice Asimilarea regulamentului actualizat de schi fond		
10.6 Standard minim de performanță			
Însușirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii și metodicii de bază, specifice schiului fond. Însușirea terminologiei specifice acestei discipline. Capacitatea studentului de a fi un bun demonstrant.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE ÎN MEDIUL MONTAN SCHI ALPIN							
2.2 Titularul activităților de curs				-				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				PELIN BOGDAN-IULIAN				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	-	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42

Distribuția fondului de timp	33 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	8
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	1

3.7 Total ore de activitate a studentului	33
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite[5)]	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• parcurgerea disciplinei Teoria si practica in schi aplin
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Lucrările practice se desfășoară față în față, pe Pârtia Bradu – și în Masivul Postăvaru, din Poiana Brașov. Studenții vor avea echipament corespunzător (*clăpari, schiuri, bețe, cască, ochelari de schi, mănuși impermeabile, 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	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î.1.1 Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specific și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. R.Î.1.3 Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specific cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor mortice. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î.2.1 Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î.2.2 Absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3 Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusive echipamentele sportive specific.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive. R.Î.1.2 Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și initiative comune. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1 . Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale R.Î.2.2 Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• 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 evaluarea a achizițiilor tehnico-tactice. • Dobândirea unei terminologii specifice, cât și 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
-			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Îmbunătățirea deprinderilor motrice specifice, executate în alunecare, pe pârtii cu grade diferite de înclinație, cât și tipuri de zăpadă, diferite.	Explicația, demonstrația, exersarea	6 ore	

Îmbunătățirea mecanismelor de execuție, în următoarele procedee tehnice: coborâre directă, oblică, traversări ale racordurilor și rupturilor de pantă, cu respectarea dinamicii specifice, cu un control mai bun al schiurilor, canturilor, a plasării centrului de greutate, a coordonării între membrele superioare și inferioare, amortizare, angulație, presiune, cât și control schiurilor etc.			
Îmbunătățirea mecanismului de execuție pentru ocolirea în plug, cu accent pe: transferarea greutății de pe un picior pe celălalt, coordonare, echilibru, gestionarea presiunii pe prima jumătate a schiurilor, cât și controlul vitezei în alunecare, pe pârtii cu grade diferite de alunecare.		6 ore	
Îmbunătățirea mecanismelor de realizare a traversărilor oblice, pe pârtii înclinate, cu accent pe: controlul și presiunea exercitată pe muchiile din deal, rotație la nivelul genunchilor, angulație, presiune exercitată pe anumite segmente ale schiului.		6 ore	
Îmbunătățirea mecanismelor de realizare a trecerilor peste: taluzuri, prin adaptarea poziției corpului, prin absorbție sau prin escamotare – accent pe lucrul dinamic al picioarelor – flexibilitate, postură corectă, dinamică în momentul punctării.		6 ore	
Parcurgerea unor trasee printre jaloane, pentru îmbunătățirea tehnicii de execuție în următoarele procedee tehnice: cristiania cu rotație și deschidere simultană.		6 ore	
Exerciții la jaloane scurte/fanioane, pe culoare de diferite lungimi și lățimi, pentru control, precizie, ritm, tempou, atac la fanion, coordonare, echilibru, etc. Jocuri și ștafete pentru creșterea capacității de echilibru, coordonare, și un control mai bun al schiurilor.		6 ore	
Pregătire în porți de slalom. Lucru pe urmă largă la alunecarea cu schiurile paralele. Alunecare cu accent pe controlul schiurilor la viteze mici dar și mai mari, posibilitatea de redresare a corpului în timpul alunecării, modificări ale posturii corpului în funcție de zăpadă, obstacole, etc.		6 ore	

Bibliografie obligatorie

- Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică şi metodică, Editura Universitaria Craiova
- Grigoraș P., & colab (2011) – Sistemul metodic oficial pentru predarea tehnicii schiului alpin în România, Școala Română de Schi.
- Grigoraș P. (2013) – Învățarea motorie în schiul alpin- Baze teoretice și repere practice, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie facultativă

- Bogdan T., Lazăr L., (2011) - Schi alpin pentru copii, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Grigoraș P., (2002), - Schi Alpin, Snowboard, Carving-Noțiuni teoretice,tehnice și metodice, Editura Accent.
- https://www.youtube.com/watch?v=JjeXNgsqlJQ
- https://www.youtube.com/watch?v=gGsZH3SqO-I&list=PLC502BC8CCA9BB32D
- https://www.youtube.com/watch?v=TapM2diK_OY
- https://www.youtube.com/watch?v=B8U5dpZiQp8
- https://www.youtube.com/watch?v=4zN9sxzX24I
- https://www.youtube.com/watch?v=wGuxPbYX5gQ&t=240s
- https://www.youtube.com/watch?v=RGgF-hQrZqc
- https://www.youtube.com/watch?v=6sdEFYz7i2g&t=16s
- Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.

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

Cluburi Sportive Scolare și Județene, Asociații Sportive

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Se notează activitatea practică, pe parcursul aplicațiilor, cât și nivelul de însușire practico – metodic, a elementelor și procedeelor tehnice specifice schiului alpin, pe pârtii, cu grade diferite de alunecare. Prezența este obligatorie, în procent de 80%, la lucrările practice.	Evaluarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice, în alunecare. Evaluarea comportamentelor, prezentate, în ”Decalogul schiorului”.	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Însușirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii și metodicii de bază, specifice schiului alpin. Însușirea terminologiei specifice acestei discipline. Capacitatea studentului de a fi un bun demonstrant.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV							
2.2 Titularul activităților de curs				Enoiu Răzvan Sandu				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Enoiu Răzvan Sandu				
2.4 Anul de studiu	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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	2
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități……	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	44
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite[5)]	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reiașind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de	Număr de ore	Observații

	predare		
Principiile antrenamentului sportiv.	Prelegere	2	
Clasificarea sporturilor. Subsistemele sporturilor.	Prelegere	2	
Indicatorii (factorii) care determina performanta in sport.	Prelegere	2	
Efortul fizic în antrenamentul sportiv. Definitie, parametri, caracteristici.	Prelegere	4	
Selecția în sport, etapele selecției.	Prelegere	4	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul fizic.	Prelegere	4	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tehnic.	Prelegere	4	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tactic.	Prelegere	2	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorii teoretic și psihologic.	Prelegere	2	
Evaluarea în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
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 perfecționarii factorilor antrenamentului sportiv.	Dezbatere	4	
Aspecte specifice abordării factorilor antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic).	Dezbatere	4	
Relații și determinării între factorii antrenamentului sportiv.	Dezbatere	4	
Reguli ale aplicării evaluării în antrenamentul sportiv.	Dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie:

1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania

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

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

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

10. Evaluare

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

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

Notă:

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

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

[3] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI							
2.2 Titularul activităților de curs				Alexandru BONDOC IONESCU				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Alexandru BONDOC IONESCU				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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					69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					2

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reiișind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism. -Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din atletism
7.2 Obiectivele specifice	-Selectarea și introducerea continuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire. - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare activităților de educație fizică și sportivă -Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism. -Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe. -Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportivă atletism, conform principiilor de bază ale

	instruirii. -Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculului integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar. -Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism. • - Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.

8. Conținuturi

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Istoricul evoluția și originea exercițiilor fizice specifice domeniului de atletism. Sistemul de organizare al atletismului pe plan mondial și național. Sistemul competitional al probelor atletice.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2	
2. Analiza tehnicii exercițiilor din atletism, școala alergării, școala săriturii și școala aruncării. - Bazele tehnicii ale probelor de alergări		2	
3. Tehnica probelor de alergare, pe plat și de ștafetă Tehnica probelor de alergare pe teren variat, alergarea de 3000m. cu obstacole, tehnica marșului sportiv.		2	
4. Tehnica probelor de alergare de garduri		2	
5. Schema tip de învătare a abilitătilor tehnice, cu notiuni de biomecanică a probelor tehnice de alergări		2	
6. Bazele tehnicii săriturilor . Tehnica săriturii în lungime cu pași în zbor și triplusaltul.		2	
7. Tehnica săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și săritura în înălțime cu răsturnare dorsală.		2	
8. Schema tip de învătare a abilitătilor tehnice, cu notiuni de biomecanică a probelor tehnice de sărituri.		2	
9. Bazele tehnicii aruncărilor.		2	
10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)		2	
11. Tehnica aruncării suliței		2	
12. Tehnica aruncării greutății		2	
13.Tehnica aruncării discului.		2	
14. Schema tip de învătare a abilitătilor tehnice, cu notiuni de biomecanică probelor tehnice de aruncări		2	

Bibliografie obligatorie:

1. Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019.
2. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea “Transilvania” din Brașov 2020

Bibliografie facultativa:

1. Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica şi Metodica predării probelor de atletism cu noţiuni de regulament competiţional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018
2. Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galaţi University Press, 2019.
3. Gârleanu D.,Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981.
4. Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educaţie fizică pentru clasele de liceu, Ed.

Print, 2005

5. Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.
6. Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Braşov 1999.
7. Neamțu M, -Tehnica probelor atletice şi metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Braşov, 2005.
8. Scurt, C. -Poliatlonul atletic şcolar. Ed. Universităţii Transilvania, Braşov 2009.
9. F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023

I.A.A.F. -Book of rules

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii exercițiilor din școala alergării, aruncării și săriturii (alergărilor pe plat, alergarea pe teren variat,alergarea de garduri, alergarea de obstacole, ștafeta, săriturii în lungime cu pași în zbor, triplusalt, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrala și răsturnare dorsală, aruncării greutății cu elan liniar, prin săltare și cu elan circular , aruncarea discului, a suliței și mingii de oină).	explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	14	
Pregătirea și conducerea lecțiilor la nivel de initiere în atletism.		6	
Invatarea, consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice și a metodicii de predare/învățare a probelor atletice cuprinse în programa analitică.		8	

Bibliografie obligatorie:

3. Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019.
4. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea “Transilvania” din Brașov 2020

Bibliografie facultativa:

10. Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica şi Metodica predării probelor de atletism cu noţiuni de regulament competiţional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018
11. Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galaţi University Press, 2019.
12. Gârleanu D.,Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981.
13. Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educaţie fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005
14. Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.
15. Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Braşov 1999.
16. Neamțu M, -Tehnica probelor atletice şi metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Braşov, 2005.
17. Scurt, C. -Poliatlonul atletic şcolar. Ed. Universităţii Transilvania, Braşov 2009.
18. F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023

I.A.A.F. -Book of rules

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

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

10. Evaluare

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

			finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Execuția tehnică a elementelor de bază din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor atletice. Se urmărește corectitudinea execuției tehnice a fiecărui element/probă. Modalitatea de manevrare a colectivului și descrierea unei metodologii de învățare -predare a exercițiilor atletice adaptate corective.	Evaluare execuției tehnice	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Dobândirea de cunoștințe și înțelegere în ceea ce privește rolul atletismului în domeniul kinetoterapiei. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris. • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (laborator) și curs teoretic 50%.			

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

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

Notă:

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

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

[3)] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE BASCHETULUI							
2.2 Titularul activităților de curs				Chicomban Carmen Mihaela				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Chicomban Carmen Mihaela				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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					69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități.....					

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 disiplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	• Să 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
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala Scol1, Colina Universității

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de	Observații

		ore	
1.Noțiuni teoretice privind istoria și evoluția jocului și părțile constitutive principale ale baschetului. Sistemul categorial si terminologic al baschetului.	Prelegere, prezentari media, analiză și dezbatere	2	
2. Aspectele teoretice ale tehnicii și tactici jocului de baschet.		2	
3. Concepte de instruire și de joc. Principalele școli de baschet. Metodica predării jocului de baschet în sportul de performanță. Concepte de instruire și de joc ale echipelor școlare.		2	
4.Caracteristicile efortului în jocul de baschet . Contribuția jocului de baschet la dezvoltarea calităților motrice specifice.		2	
5.Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.		2	
6.Aspectele teoretice ale elementelor și procedeelor specifice jocului de baschet (fără minge)		2	
7.Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.		2	
8. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeelor specifice jocului debaschet		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 acținunilor tactice individuale în atac și apărare, ale combinațiilor tactice elementare ofensive și defensive .- Liniile metodice principale în predarea tacticii colective ofensive și defensive.			
10.Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet, metode de evaluare ale acestora.	Prelegere, prezentari media, analiză și dezbatere	4	
11.Arbitrajul în jocul de baschet. Priciplalele reguli de arbitraj în jocul de baschet		2	
12.Organizarea competițiilor de baschet în școală în cadrul ansamblurilor sportive /calendarul competițional școlar		2	

Bibliografie obligatorie

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

4. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010
5. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. Explicație, demonstrație

Bibliografie facultativa

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-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;		2	
3. Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;		2	
4. Consolidarea execuțiilor tehnice specifice jocului fără minge prin fixarea elementelor tehnice însușite în structuri de exerciții și complexe, pe jumătate și pe tot terenul .		2	
5. Pasele de pe loc și din deplasare – inițiere;		2	
6. Conducerea mingii - (driblingul) – inițiere;		2	
7. Aruncarea la coș de pe loc;		2	
8. Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3		4	
9. Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului – inițiere: Marcajul și demarcajul – inițiere;		2	
10. Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;		2	
11. Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere;		2	
12. Aruncarea la coș din alergare - consolidare; Joc școală: 5x5;		2	
13. Evaluarea practico-metodică		2	
Bibliografie obligatorie			

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

Bibliografie facultativa

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului predării jocului de baschet în școală. Prezenta 50%	Evaluare scrisă	50% (minim nota 5)
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice baschetului Prezenta 80%	Parcurgerea unui traseu aplicativ și demonstrarea tehnicii elementelor și procedeelor specifice jocului de baschet.	50% (minim nota 5)
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul va dobândi capacitățile de bază în ceea ce privește tehnica jocului de baschet. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris. 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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI							
2.2 Titularul activităților de curs				Sorin DRUGĂU				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Sorin DRUGĂU				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități……	2

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 sport, mingi, echipamente.

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei volei în învățământul de toate gradele.
7.2 Obiectivele specifice	• Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă – Volei • Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice voleiului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeelor tehnice • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor de acționare specifice jocului de volei • Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului sportiv

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultative:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Deplasarea în teren. Acomodarea cu mingea de volei	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea	2 ore	
2. Lovirea mingii cu două mâini de sus		2 ore	
3. Lovirea mingii cu două mâini de jos		2 ore	
4. Serviciul de sus din față		2 ore	
5. Lovitura de atac		2 ore	
6. Blocajul individual si colectiv		2 ore	
7. Ridicarea pentru atac		2 ore	
8. Așezarea în teren la primirea serviciului		2 ore	
9. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat sau retras		2 ore	
10.Sistemul de atac 4T+2R		2 ore	
11.Exerciții pentru învățarea schimbului de locuri		2 ore	
12.Exercitii pentru evaluarea dezvoltării fizice		2 ore	
13.Joc cu teme care stimuleaza un anumit procedeu tehnic		2 ore	
14. Volei 2x 2; 4x4		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

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

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	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). Evaluarea executării corecte a procedeelor tehnice și folosirea corectă a acestora în jocul de volei	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	7
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	20

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 dotată cu videproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala dotată cu videproiector

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Să opereze cu noțiunile specifice biomecanicii și să înțeleagă specificitatea acestora, în funcție de disciplinele și ramurile sportive.
7.2 Obiectivele specifice	• Să înțeleagă particularitățile specifice dintre sporturi din punct de vedere biomecanic. Să aibă capacitatea de a aplica noțiuni specifice biomecanicii în structura antrenamentului sportiv. Să cunoască modalitățile de acționare specifice investigării aspectelor biomecanice în sportul de performanță

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte anatomice în biomecanica sportului	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Biomecanica articulației umărului	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Biomecanica articulației cotului	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Biomecanica articulației genunchiului	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Biomecanica articulației gleznei	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	

Lanțuri musculare – tripla extensie	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Particularități biomecanice în sportul de performanță	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Teriș Ș, Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității „Transilvania", Brașov 2022.
2. Teriș Ș. „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și12 ani", Editura Universității „Transilvania", Brașov 2022.
3. Arus E., Biomechanics of human motion – application in the martial arts, second edition, Taylor and Francis Group, 2018
4. Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgard, 2018
5. Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017.

Bibliografie facultativă:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
Generalități privind biomecanica în sportul de performanță	Dezbatere	4	
Sisteme de acționare specifice biomecanicii articulației umărului	Dezbatere	4	
Sisteme de acționare specifice biomecanicii articulației cotului	Dezbatere	4	
Sisteme de acționare specifice biomecanicii articulației genunchiului	Dezbatere	4	
Sisteme de acționare specifice biomecanicii articulației gleznei	Dezbatere	4	
Sisteme de acționare specifice biomecanicii triplei extensii	Dezbatere	4	
Particularități biomecanice in sport	Dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie:

6. Teriș Ș, Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității „Transilvania", Brașov 2022.
7. Teriș Ș. „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și12 ani", Editura Universității „Transilvania", Brașov 2022.
8. Arus E., Biomechanics of human motion – application in the martial arts, second edition, Taylor and Francis Group, 2018
9. Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgard, 2018
10. Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017.

Bibliografie facultativă:

1. Aydın Tözeren (2000), Human Body Dynamics: Classical Mechanics and Human Movement, Springer;
2. Behnke, Roberts (2006), KineticAnatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 2, Human Kinetics;

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezența minim 50%	Examen scris / oral	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minim 80%	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din cercetarea științifică sportivă (prezentarea unui echipament sau tehnologii noi, realizarea unei metodologii de pregătire cu ajutorul echipamentelor și tehnologiilor moderne, etc.)	Condiție de intrare in examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Cursul prezintă analiza biomecanică în ramurile sportive ca element definitoriu în învățarea, corectarea și realizarea procedeelor metodice în scopul maximizării performanței sportive			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

Distribuția fondului de timp	44 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	2
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	10

3.7 Total ore de activitate a studentului	44
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite[5)]	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	˅
4.2 de competențe	˅

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	˅ Sala dotată cu videproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	˅ Sala dotată cu videproiector

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică aplicată	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Modele de om moral: socratic	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Modele de om moral: platonic	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Modele de om moral: epicurean	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Modele de om moral: aristotelic	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Combinarea modelelor morale pentru realizarea	Prelegere, analiză	4	

modelului sportiv (etic și moral)	și dezbatere.		
Etică și deontologie în pregătirea sportivă	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	

Bibliografie obligatorie:
1.Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.
2.Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
3.MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporany issues, Boston 2018
4.Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiatul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
5.https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
Etică și deontologie în sporturile individuale	Dezbatere	4	
Etică și deontologie în sporturile de echipă	Dezbatere	4	
Etică și deontologie în sporturile de contact	Dezbatere	4	
Etică și deontologie în sporturile de iarnă	Dezbatere	4	
Etica și deontologia în antrenamentul sportiv	Dezbatere	4	
Modele etice în sportul de performanță	Dezbatere	4	
Etica în presa sportivă	Dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie:
1.Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.
2.Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
3.MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporany issues, Boston 2018
4.Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiatul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
5.https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/
Bibliografie facultativă:
1.Bauman Z., - Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2000.
2.Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006.
3.Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005.
4.Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000.
5.Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007
6.Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.
Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări șisoluții. Alpha

Mon, 2012

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezența minim 50%	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul studenților)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minim 80%	Susținerea unui referat pe teme de etică sportivă în specializarea proprie	Condiție de intrare in examen
10.6 Standard minim de performanță			
˅ Comunicarea corecta a informatiilor folosind limbajul stiintific legat de "etica profesionala si deontologie", cunoasterea conceptelor de baza specifice disciplinei si obtinerea notei minime 5 la evaluarea finala.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	-
Examinări	3
Alte activități……	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 disiplinei (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/	Echipamente si tehnologii specifice.

proiectului	

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reiișind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Considerații teoretice privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
2. Somatoscopia și somatometria;	Prelegere, prezentari	2 ore	

instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	multimedia (ppt)		
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. Testarea capacității motrice - componentele condiției fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	8 ore	
6. Măsurarea și evaluarea calităților psihomotrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
7. Teste de evaluare specifice diferitelor activitati fizice si sportive	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	8 ore	
8. Tehnologii informationale si echipamente de evaluare in activitatile fizice si sportive	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativa:

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

Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Măsurătorilor antropometrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	6	
2. Teste si probe functionale (fitness-ul cadiovascular). Bateria de teste EUROFIT	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	2	
3. Teste de motricitate- calitățile motrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
4. Teste de motricitate - probele sportive (atletice, gimnice, jocuri sportive etc.)	Prelegere, Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
5. Teste de evaluare a capacitatii pshomotrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
6. Metode și tehnici de evaluarea specifice	Explicatia,	4	

diferitelor ramuri sportive	demonstratia, exersarea, prezentare media		
7. Metode și tehnici de evaluarea specifice diferitelor ramuri sportive	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativa:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen cunostiintelor specifice disciplinei	Test redactional/ Grila	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea cunostiintelor specifice disciplinei	Proiect didactic.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5 (cinci). Prezenta minim curs 50%, seminar 80%.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE EFORTULUI FIZIC							
2.2 Titularul activităților de curs				Alina Martoma				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Alina Martoma				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	17
Tutoriat	0
Examinări	2
Alte activități.....	0

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Parcurgerea disciplinei Anatomie funcțională si Fiziologie
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative commune Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoasterea conceptelor de fiziologice a efortului si a reacților adaptative speciifce activitatilro fizice si sportive.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoasterea reactiilor adaptative ale organismului la efort specifice diferitelor activitati fizice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Mecanismul contracției fibrei musculare striate și tipuri de contracție	Prelegere, expunere, conversatie, învățare pe bază de proiecte	4 ore	
2.Antrenamentul la altitudine medie, variații de fus orar şi condiții climaterice.		4 ore	
3. Alimentație specifică în sport		2 ore	
4. Medicație specifică în sport		2 ore	
5. Noțiuni de dopping		2 ore	
6. Aspecte fiziologice ale stării de start, ale încălzirii și cea de-a doua respitație;		2 ore	
7. Supraîncordarea și supraantrenamentul		2 ore	
8. Selecție medico-biologică în sport		4 ore	
9.Starea de antrenament, forma sportivă;		2 ore	
10. Bazele fiziologice ale calităților fizice. Aspecte ale fiziologiei vitezei, rezistenței, forței și îndemânării;		4 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020
2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021
3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018
4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007
5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008

Bibliografie facultativă

1. Baciu, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.
4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,
5. Drăgan I. – „Practica medicinii sportive”, București, 1986
6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989
7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.
8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995
9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.
10. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Somatometrie și somatoscopie	Dezvatere, conversatie, studiu de caz	2 ore	
2. DInamometrie		2 ore	
3.Determinarea tonusului muscular		2 ore	
4. Evaluarea capacității de efort aerobe		2 ore	
5. Evaluarea capacității de efort anerobe		2 ore	
6. Evaluarea stării de fitness		2 ore	
7. Evaluarea capacității de adaptare cardio-vasculare la efort		2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020
2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021
3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018
4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007
5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008

Bibliografie facultativă

1. Baciu, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.
4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,
5. Drăgan I. – „Practica medicinii sportive”, București, 1986
6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989
7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.
8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995
9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.
10. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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	Examen scris	80%

	conceptelor și noțiunilor specifice fiziologiei		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Explicarea corecta a aspectelor conceptuale de fiziologie	Verificare curentă (pe parcurs)	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fiziologiei. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât și la examenul scris. Prezența obligatorie: 80% la semnar și la cursul teoretic 50%.			

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
lect.dr. Alina MARTOMA Titular de curs	lect.dr. Alina MARTOMA Titular de lucrăre practică/ seminar

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE							
2.2 Titularul activităților de curs				Alina Martoma				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Alina Martoma				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	0
Examinări	2
Alte activități……	0

3.7 Total ore de activitate a studentului	44
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite[5)]	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Parcurgerea disciplinei Anatomie funcțională
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competentele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aparatul locomotor: fiziologia sistemului osos, fiziologia sistemului muscular	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	8 ore	
Sistemul nervos: notiuni fenerale, reflexive; fiziologia nervului; fiziologia sinapsei; fiziologia maduvei; fiziologia trunchiului	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	6 ore	

cerebral; fiziologia emisferelor cerebrale; fiziologia sistemului nervos vegetativ simpatic si parasimpatic.			
Sistemul endocrin, glandele suprarenale, tiroida, pancreasul endocrin, glandele sexuale	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Aparatul respirator: fiziologia aparatului respirator, inspiratia si expiratia, volumele respiratorii, capacitatile pulmonare, transportul gazelor si reglarea respiratiei	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Aparatul cardiovascular: fiziologia inimii, fiziologia circulatiei, reglarea nervoasa a circulatiei sanguine.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	6 ore	
Metabolism ul: fiziologia metabolismului intermediar glucidic, protidic si lipidic; fiziologia metabolismul energetic.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativa:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Examinarea obiectiva a tesutului muscular striat, testarea rezistentei musculare	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	4	
Aprecierea masei musculare (plicile) si indicele Broca	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	4	
Capacitatea de efort a muscuiului striat (proba Ruffier)	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Capacitatea de refacere a muscuiului striat (proba Dargo)	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Principalii hormoni din organism: valori normale is valori patologice	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Masurarea volumelor respiratorii si a capacitatii pulmonare; spirometira si interpretarea	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare	6	

spirogramei	media		
EKG-ul normal, patologic, la efort; masurarea tensiunii arteriale si a pulsului; masurare circulatiei superficiale la nivelul memebrelor superioare si inferioare	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	6	
Metabolismul glucidic, protidic si lipidic, vitamine	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativa:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice fiziologiei	Examen scris	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Explicarea corecta a aspectelor conceptuale de fiziologie	Verificare curentă (pe parcurs)	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fiziologiei. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât și la examenul scris. Prezența obligatorie: 80% la semnar și la cursul teoretic 50%.			

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,	Conf. dr. Florentina NECHITA,

Decan	Director de departament
lect.dr. Alina MARTOMA Titular de curs	lect.dr. Alina MARTOMA Titular de lucrăre practică/ seminar

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE ŞTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL							
2.2 Titularul activităților de curs				Gabriel SIMION				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Gabriel SIMION				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DF
							Obligativitate[3)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					55 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități……					2

3.7 Total ore de activitate a studentului	55
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 jocuri sportive, Colina Universității

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

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

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, la cluburile și asociațiile sportive.
7.2 Obiectivele specifice	• Definirea si utilizarea adecvata a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv • Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului de selecție și a pregătirii în sport • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeelor tehnice • Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive • Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe niveluri de vârstă și de performanță la nivel gimnazial și în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului

	• Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului (factorul tehnic), stadiul I al antrenamentului sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea jocului de fotbal	Prelegerea participativă, 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		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, Braşov, 2021.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2018.
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2017.
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2014

Bibliografie facultativa

5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2009.
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2005.
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2013.
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2012.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Jocul fără minge	Explicația, demonstrația, exersare, lucrul în grup, discuția, dezbaterea	2 ore	
2. Lovirea mingii cu piciorul (1)		2 ore	
3. Lovirea mingii cu piciorul (2)		2 ore	
4. Preluarea mingii		2 ore	
5. Conducerea mingii.		2 ore	
6. Protejarea mingii.		2 ore	
7. Deposedarea adversarului de minge		2 ore	
8. Mişcarea înşelătoare		2 ore	
9. Lovirea mingii cu capul		2 ore	
10.Aruncarea de la margine. Jocul portarului		2 ore	
11.Duelul 1v1 ofensiv		2 ore	
12.Duelul 1v1 defensiv		2 ore	
13.Demarcarea		2 ore	
14.Marcajul		2 ore	
15.Dublajul		2 ore	
16.Acoperirea		2 ore	

17.Schimbul de locuri. Schimbul de zone şi adversari		2 ore	
18.Pasa. Replierea		2 ore	
19.Pressingul		2 ore	
20.Combinații tactice		2 ore	
21.Contraatacul. Atacul rapid		2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2021.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2018.
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2017.
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2014

Bibliografie facultativa

5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2009.
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2005.
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2013.
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2012.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	70%
10.5 Laborator	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Parcurgerea unei structuri motrice complexe: preluare – conducere printre 5 jaloane (se folosesc obligatoriu ambele picioare în manevrarea mingii) – tras la poartă prin procedeul lovirea mingii cu șiretul plin (obligatoriu să se nimerească spațiul porții). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• 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 24.09.2024. și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de .26.09.2024

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

Conf.dr. 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	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanta Motrica
1.4 Domeniul de studii de.....[1)]	Educatie Fizica si Sport
1.5 Ciclul de studii[2)]	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport si Performanta Motrica / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42

Distribuția fondului de timp	55ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	11
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	22
Tutoriat	3
Examinări	4
Alte activități.....	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	55
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sala de jocuri sportive a facultății

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.3. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul clasei de elevi/grupului de sportivi. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.10. Absolventul manifestă atenție permanentă privind aspectele profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.

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 noțiunile de regulament a jocului de handbal; 2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice din jocul de handbal și evaluarea achizițiilor tehnico-tactice; 3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei handbal în învățământ.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
❖ Istoria jocului de handbal (participări competiții internaționale (europene, mondiale și olimpice), rezultate obținute.	Prelegere, prezentare power – point, conversație, dezbateri, prezentari media	4 ore	
❖ Ținerea, prinderea, driblingul, pasarea, conducerea mingii și aruncarea la poartă; Elemente de bază ale jocului de handbal (atac, apărare, portar): poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren.		4 ore	
• Programe kinetice de educare motrică generală pentru eficiența execuției procedeelor tehnice. Fentele de joc, scoaterea mingii de la adversar,		4 ore	

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativa

1. Jorg Madinger- Handball Practice 10 - Modern speed handball: Fast adjustment to the 1st and 2nd wave, 2018, https://www.libristo.ro/ro/carte/handball-practice-10-modern-speed-handball-fast-adjustment-to-the-1st-and-2nd-wave_25714414?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODBx2ZlCx3EAQYByABEgKbBvD_BwE
2. Jorg Madinger- Special Handball Practice 1 - Step-By-Step Training of a 3-2-1 Defense System, 2018, https://www.libristo.ro/ro/carte/special-handball-practice-1-step-by-step-training-of-a-3-2-1-defense-system_25714409?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODBx2ZlCx3EAQYECABEgJtz_D_BwE
3. Maria Luisa Dias Estriga,- Team Handball, 2019, https://www.libristo.ro/ro/carte/team-handball_24652906?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODBx2ZlCx3EAQYCiABEgLNCvD_BwE

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Acomodarea cu mingea, sala de sport, perfecționarea poziției fundamentale în handbal atât pentru atac cât și apărare; Joc handbal	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare; Programe kinetice de educare musculară pentru brațe		4	
3. Perfecțioarea conducerea mingii și aruncarea ei la poartă de pe loc și din alergare; Programe kinetice de educare musculară pentru picioare		2	
4. Perfecționarea aruncării la poartă din sprijin pe sol precedat de pas încrucișat prin față și spate: Programe kinetice de educare musculară pentru brațe, trunchi și picioare		4	
5. Perfecționarea aruncarii la poartă din săritură cu elan de trei pași și cu alan pe un pas de la linia de 9 metri; Programe kinetice de educare musculară pentru forța de desprindere și de aruncare		4	
6. Perfecționarea fentelor - de deplasare; de pasare; de		2	

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativa

4. Jorg Madinger- Handball Practice 10 - Modern speed handball: Fast adjustment to the 1st and 2nd wave, 2018, https://www.libristo.ro/ro/carte/handball-practice-10-modern-speed-handball-fast-adjustment-to-the-1st-and-2nd-wave_25714414?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODBx2ZlCx3EAQYByABEgKbBvD_BwE
5. Jorg Madinger- Special Handball Practice 1 - Step-By-Step Training of a 3-2-1 Defense System, 2018, https://www.libristo.ro/ro/carte/special-handball-practice-1-step-by-step-training-of-a-3-2-1-defense-system_25714409?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODBx2ZlCx3EAQYECABEgJtz_D_BwE

Maria Luisa Dias Estriga,- Team Handball, 2019, https://www.libristo.ro/ro/carte/team-handball_24652906?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIqbbP2PL2iAMVR4ODBx2ZlCx3EAQYCiABEgLNCvD_BwE

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

- Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate.
-Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților în ceea ce privește activitățile sportive- handbal, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.
- Formarea specialistului cu valențe integrative într-o gamă variată de activități conexe domeniului educației fizice și sportului (expert, consilier pe probleme sportive, monitor de timp liber, funcționar de stat sau funcționar public).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3

			Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice şi practice specifice	A. Probe fizice Proba I: Ridicări de trunchi din culcat facial /30sec , Ridicări de trunchi din culcat dorsal/30 sec, Flotări nr. Repetări, Micul maraton. B. Probe tehnice Proba II**:** Demonstrarea procedeelor tehnice învățate în semestrul I; Proba III: Parcurgerea următoarei structuri motrice complexe: pasă – alergare – reprimire – dribling – fentă de depășire (apărători semiactivi) – aruncare la poartă prin procedeul: săritură / din plonjon (la alegere). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice;	30% 30%
10.6 Standard minim de performanță - soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice şi acțiuni tactice din conținutul disciplinei **-** prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru - rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicii teoretico-metodice la examenul scris			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICA DE BAZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs				Florentina NECHITA				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Ermil POPESCU				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	33
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	2

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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	• Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv • R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. • Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv • R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. • Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv • R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul clasei de elevi/grupului de sportiv.
Competențe transversale	• Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale • R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul • educației fizice și a antrenamentului sportiv. • Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei • R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. • R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.

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 gimansticii 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	Observați i
1. Importanța gimnasticii sportive. Caracteristici, sarcini și mijloace. Clasificarea exercițiilor.		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.	Prelegere, power point+ dezbatere	8 ore	
4. Terminologia gimnasticii – evoluție și principii de bază.		2ore	
5. Termeni de bază pentru exerciții de front și formații. Acțiuni pe loc și în deplasare; Schimbări de formații și deplasări în figuri.		4 ore	
6. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.	Prelegere, power point+ dezbatere	6 ore	
7. Bazele generale ale exercițiilor aplicative. Mers, alergare și sărituri; Exerciții de echilibru; Exerciții de cățărare și		2 ore	

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. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3;
2. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;
3. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;
4. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104;
5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180;

Bibliografie facultativă:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
1.EXERCIȚII DE FRONT ȘI ORDINE – terminologie, acțiuni pe loc și în deplasare, alcătuiri și schimbări de formații, deplasări în figuri.	Demonstrația Exersarea Metoda fragmentat-imitativă	4 ore	
2.EXERCIȚII 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. EXERCIȚII APLICATIVE.– tehnica și metodologia predării exercițiilor applicative nespecifice gimnasticii: mers, alergare, aruncare și prindere, ridicare și transport.		6 ore	
4. EXERCIȚII 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. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;
2. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 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. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104;
5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180;

Bibliografie facultativă:

6. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.
7. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.

8. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Drd. Ermil POPESCU, Titular de laborator

Notă:

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

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

[3] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	58 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	2
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	2

3.7 Total ore de activitate a studentului	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite[5)]	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disiplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu Parcurgerea 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 educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. **Cp.2.** Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Studentul / absolventul l monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.
Competențe transversale	CT1 Comunicare și cooperare în mediul profesional R.Î.1.1 Colaborarea permanentă cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î.1.2 Abilitatea de a comunica și a conlucra constructiv și eficient cu colegii, elevii și alți profesiniști implicați în educație precum și capacitatea de a folosi tehnologii și platforme moderne de comunicare pentru a ușura interacțiunea cu părțile interesate în procesul de educație. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Capacitate de a își fixa obiective profesionale clare în domeniu și recunoașterea oportunităților de avansare în domeniul sport și performanță motrică R.Î.1.2 Planificarea și implementarea de strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științificeR.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Activitatea motrică	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	

Motricitatea umana	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Activitatea motrica – Elemente de conținut	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Învățarea motrică	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Activitatea Motrica – Mijloace de invatare si perfectionare	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Activitatea Motrică – Implicatii psiho-fiziologice	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Programarea si Planificarea activitatilor motrice	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	

Bibliografie obligatorie

1. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024
2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015
3. Epuran M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022
4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022
5. Sbenghe T., Berteanu M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019

Bibliografie facultativa

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Activitatea motrică.Formele organizatorice și de practicare ale activităților motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	2	
Motricitatea umana. Motricitatea în ontogeneză.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	2	
Activitatea motrica – Elemente de conținut. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	2	
Activitatea Motrica – Mijloace de invatare si perfectionare, implicații psiho-fiziologice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	2	
Programarea si Planificarea activitatilor motrice.Evaluarea în activitatea motrică.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	2	
Activitatea motrică.Motricitatea umană. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	2	
Activitatea motrică.Mijloace de invatare si perfectionare.Evaluarea în activitatea motrică. Recapitulativ.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	2	

Bibliografie obligatorie

1. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024
2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015
3. M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022
4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022
5. Sbenghe T., Berteanu M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată. Prezenta 50%	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezenta 80%		
10.6 Standard minim de performanță			
Studentul va dobândi un bagaj corespunzător în domeniul științei mișcării,prin rezolvarea unei probleme bine definite specifice disciplinei, de complexitate medie. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci)) la examenul scris.Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

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

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

Notă:

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

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

[3] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	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 şi 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 si 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; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Talking about plans, intentions and decisions	Expunere; invatare 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; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	4 ore	
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Gerund vs. Infinitive	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	

Bibliografie obigatorie:

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 obigatorie:

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 asociaților 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 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. Bogdan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	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 şi 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 si 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 obigatorie:

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	2 ore	

		(juncture, assimilation, and elision		
1.	Exercises in reading, listening, vocabulary – instruments and equipment.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
2.	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 obigatorie:

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 asociaților profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

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

			din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei	A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the 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 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. Bogdan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	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 şi 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 si 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. Pronunciationand 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: Countableand, 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 obigatorie:

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		2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the production of the English grammar		2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the production of the English tenses.		2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech		2 ore	
Theoretical and practical exercises related to technical English		4 ore	

Bibliografie obigatorie:

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 asociaților 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. Bogdan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	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 şi 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 si 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; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Talking about plans, intentions and decisions	Expunere; invatare 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; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	4 ore	
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Gerund vs. Infinitive	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	

Bibliografie obigatorie:

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 obigatorie:

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 asociaților 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 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. Bogdan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	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 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 gimansticii 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	Observați i
1. Verbul-prezentare generală	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2. Modurile verbelor -indicativul		2 ore	
3. Condiționalul		2 ore	
4. Imperativul		2ore	
5. Subjonctivul		2 ore	
6. Infinitivul și participiul		2 ore	
7. Concordanța timpurilor		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bita- 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	Observați i
1. Exerciții	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Exerciții		2 ore	
3. Exerciții		2 ore	
4. Exerciții		2 ore	
5. Exerciții		2 ore	
6. Exerciții		2 ore	
7. Exerciții		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bita- 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 asociaților 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 si vocabular, specifice limbii franceze, a unor 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. Bogdan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	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 gimansticii 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	Observați i
1. Verbul-prezentare generală	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2. Modurile verbelor -indicativul		2 ore	
3. Condiționalul		2 ore	
4. Imperativul		2ore	
5. Subjonctivul		2 ore	
6. Infinitivul și participiul		2 ore	
7. Concordanța timpurilor		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bita- 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	Observați i
1. Exerciții	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Exerciții		2 ore	
3. Exerciții		2 ore	
4. Exerciții		2 ore	
5. Exerciții		2 ore	
6. Exerciții		2 ore	
7. Exerciții		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bita- 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 asociaților 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 si vocabular, specifice limbii franceze, a unor 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. Bogdan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	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 gimansticii 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	Observați i
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 Danaila, Ioan Bita- 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	Observați i
1. Exerciții substantiv	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Exerciții adjectiv		2 ore	
3. Exerciții articol		2 ore	
4. Exerciții pronume		2 ore	
5. Exerciții adjectiv pronominal demonstrativ		2 ore	
6. Exerciții adjectiv pronominal relativ		2 ore	
7. Gradele de comparație a adjectivelor		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bita- 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 asociaților 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 si vocabular, specifice limbii franceze, a unor 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. Bogan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	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 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 gimansticii 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	Observați i
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		2ore	
5. Les sports d'hiver		2 ore	
6. Les sports d'été		2 ore	
7. Le football		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bita- 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	Observați i
1. Les Jeux Olympiques et les sportif roumains	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Le portrait d'une championne : Nadia Comaneci		2 ore	
3. Les enfants et l'obesité		2 ore	
4. Les sports d'hiver en Roumanie		2 ore	
5. Les sports d'été en Roumanie		2 ore	
6. Grimpper les montagnes en Roumanie		2 ore	
7. Invinctus Games- une provocation		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bita- 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 asociaților 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 si vocabular, specifice limbii franceze, a unor 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. Bogdan Marian OANCEA, 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 BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE							
2.2 Titularul activităților de curs				Ioan Turcu				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Ioan Turcu				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DC
							Obligativitate	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	58 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi 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 antrenamentului sportiv R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustândule în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Știința, știința activităților corporale, cercetarea științifică – noțiuni specifice disciplinei "metodologia cercetării"	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc	4	
2. Metode de cercetare cu caracter general		4	
3. Metode de investigație: observația, ancheta, experimentul etc.		4	
4. Metode de analiză și interpretare: metoda statistică		4	
5. Măsurarea și testarea în activitatea de educație fizică și sport		4	
6. Redactarea lucrărilor de cercetare		4	

7. Aspecte privind stilul de scriere în cadrul unei lucrări de cercetare		4	

Bibliografie obligatorie

1. Chelcea S- Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022
2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. Designuri si aplicatii in stiintele sociale, Editura Collegium, 2022
3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019
4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă

1. 1. Turcu, I. – *Metodologia cercetării în educație fizică și sport,* Editura Universității *Transilvania* Brașov, Brașov, 2007
2. Bogdan, I. – *Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor*, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative şi calitative,* Editura Economică, Bucureşti, 2004.
4. Epuran, M. – *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness*, Editura FEST, Bucureşti, 2005.
5. Gagea, A. – *Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.
6. Maroti, Ș. – *Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
7. Niculescu, M. – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.
8. Popa, G. – *Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Analizarea noțiunilor specifice disciplinei	Expunere interactiva, dezbatere, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză	2	
2. Analizarea metodelor de cercetare cu caracter general: - metoda bibliografică - analizarea metodelor de cercetare de tip euristic - analizarea aspectelor legate de modelare, model, sistem original - analizarea aspectelor legate de studiul de caz - organizarea unei ședințe de brain-storming		2	
1. Prezentarea și analizarea unor modele de fișe de observație		2	
2. Prezentarea și analizarea unor modele de anchetă sub formă de chestionar și interviu		2	
3. Analizarea metodei experimentale (variabila independentă și dependentă)		2	

4. Prezentarea și analizarea unor teste și măsurători aplicabile în activitatea de e.f.s. Indicatorii statistici și aplicabilitatea lor în domeniul educației fizice și sportului		2	
5. Analizarea aspectelor legate de redactarea și susținerea lucrărilor de cercetare		2	

Bibliografie obligatorie

1. Chelcea S- Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022
2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. *Designuri si aplicatii in stiintele sociale, Editura Collegium, 2022*
3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019
4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă

1. Turcu, I. – *Metodologia cercetării în educație fizică și sport,* Editura Universității *Transilvania* Brașov, Brașov, 2007
2. Bogdan, I. – *Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor*, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative şi calitative,* Editura Economică, Bucureşti, 2004.
4. Epuran, M. – *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness*, Editura FEST, Bucureşti, 2005.
5. Gagea, A. – *Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.
6. Maroti, Ș. – *Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
7. Niculescu, M. – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.
8. Popa, G. – *Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.

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

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

10. Evaluare

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

proiect	Prezenta: 80%	Evaluare on-line (în situații speciale)	
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – BASCHET 1							
2.2 Titularul activităților de curs				Bogdan Marian Oancea				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Bogdan Marian Oancea				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	94 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	

3.7 Total ore de activitate a studentului	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• parcurgerea 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. 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.

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	4	
2. Selecția specifică jocului de baschet	prelegere	2	

3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție	prelegere	4	
4. Poziția fundamentală	prelegere	4	
5. Ținerea și prinderea mingii	prelegere	2	
6. Pasarea mingii	prelegere	4	
7. Conducerea mingii	prelegere	2	
8. Opririle. Pivotarea	prelegere	2	
9. Aruncările la coș	prelegere	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, 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., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
4. Săndulache Ș., *Baschet. Lucrări practice.* Editura Fundației Romania de Mâine, București, 2009
5. Vasilescu L., *Baschet - antrenament, exerciții, jocuri*, Editura Fundației România de Mâine, 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. Moldovan E., *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006
9. Hopla D., *Basketball Shooting*, Human Kinetics, 2012
10. Krause J., Pim R., *Coaching Basketball*, New York. Professional Publishing, 2002
11. Miniscalco K., Kot G., *Survival Guide for Coaching Youth Basketball*, Human Kinetics, USA, 2009
12. Paye B., Paye P., *Youth Basketball Drills*, Second Edition, Champain, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013
13. Showalter D., *Coaching Young basketball*, 5th Edition, American Sport Education Program, Champain, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
1. Jocul de baschet – istoric, competiție, organizare, forme, funcții, caracter, obiective, regulament	Dezbatere	2	
2. Selecția specifică jocului de baschet	Dezbatere	4	
3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție	Dezbatere + aplicație practică	2	
4. Poziția fundamentală	Dezbatere + aplicație practică	4	
5. Ținerea și prinderea mingii	Dezbatere + aplicație practică	2	
6. Pasarea mingii	Dezbatere + aplicație practică	4	
7. Conducerea mingii	Dezbatere + aplicație practică	4	
8. Opririle. Pivotarea	Dezbatere + aplicație practică	2	
9. Aruncările la coș	Dezbatere + aplicație practică	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, 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., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
4. Săndulache Ș., *Baschet. Lucrări practice.* Editura Fundației Romania de Mâine, București, 2009
5. Vasilescu L., *Baschet - antrenament, exerciții, jocuri*, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999
6. Chicomban M., *Metodica disciplinelor sportive – Baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
7. Negulescu C. și colab, *Metodica învățării și perfeționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, ANEFS, București, 1997
8. Marcu Ghe., *Curs baschet*, I.E.F.S., Brașov, 1993
9. Moldovan E., *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Examinare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeelor 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. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de curs	Conf.dr. Bogdan Marian 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
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – VOLEI 2							
2.2 Titularul activităților de curs				Sorin DRUGĂU				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Sorin DRUGĂU				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	4
Examinări	2
Alte activități……	11

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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 si utilizarea adecvată a terminologiei specifice voleiului, privind antrenamentul sportiv, selecția şi performanța motrică • Identificarea modelelor şi implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii şi utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv şi ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport • Selectarea şi/ sau conceperea unor metode şi sisteme de acționare, a unor instrumente

	de evaluare conform particularităților specifice voleiului şi aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv şi performanței motrice • Aplicarea tehnicilor şi 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 creşterii şi dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice şi de performanță în volei • Formularea obiectivelor de instruire şi de performanță / ramură de sport / vârstă şi 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, dezbaterea, exemplificarea	4	
Metodologia elaborării modelelor de joc – ce este un model, tipuri de modele, metodologia elaborării modelelor pentru jocurile colective, metodologia elaborării modelelor individuale, modelarea;		6	
Orientarea metodică generală a selecției și pregătirii jucătorilor de volei – copii și juniori (particularitățile periodizării antrenamentului la volei; Orientarea și selecția sportivă – definirea și delimitarea noțiunii, particularitățile desfășurării procesului preselecție, selecție inițială, selecție finală, prognoza creșterii și dezvoltării fizice, selecția după modele de nivel formativ		4	
Metodologia programării şi planificării activității de instruire în cadrul antrenamentului sportiv în volei		10	
Evaluarea şi controlul activității de antrenament sportiv		4	

Bibliografie obligatorie:

1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și 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, Braşov, 2023.

Bibliografie facultative:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Lărgirea ariei tehnice. Învățarea unor procedee noi (pase din plonjon lateral și pe spate, atacul de pe un picior etc.).	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea	4	
Perfecționarea principalelor procedee tehnico-tactice (pase speciale și atac din pase speciale, blocaj).		4	
Dezvoltarea unor calități motrice specifice – capacitate de săritură pe verticală în condiții de echilibru; dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție specifice jocului		4	

Abordarea sistemului de joc 5T+1R.		2	
Prefigurarea specializării pe posturi corespunzătoare sistemului 5T+1R.		4	
Aplicarea cunoștințelor de arbitraj în joc.		2	
Conducerea lecției de antrenament cu teme de perfecționare tehnică		4	
Lucrul global și pe părți aplicat în funcție de complexitatea sarcinilor de executat.		2	
Sisteme de acționare privind perfecționarea tehnicii și al comportamentului tactic legate de sistemul de joc 5T+1R		2	

Bibliografie obligatorie:

1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și 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, Braşov, 2023.

Bibliografie facultative:

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

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor 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 domenile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip 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 şi performanță motrică în volei 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 complexitate medie, din domeniul educației fizice			

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

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

Lector dr. Sorin DRUGĂU, Titular de curs	Lector dr. Sorin DRUGĂU, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –ATLETISM 1							
2.2 Titularul activităților de curs				ONEA GHEORGHE-ADRIAN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				ONEA GHEORGHE-ADRIAN				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	94 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	42
Tutoriat	
Examinări	2
Alte activități……	5

3.7 Total ore de activitate a studentului	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[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	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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Aprofundarea cunoașterii particularitățile specifice antrenamentului probelor atletice.
7.2 Obiectivele specifice	• Selectarea şi/ sau conceperea unor metode şi sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice atletismului şi aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv şi performanței motrice • Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creşterii şi dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice şi de performanță în atletism. • Formularea obiectivelor de instruire şi de performanță / ramură de sport / vârstă şi nivel de pregătire • Adapatarea 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 / juniorilor ➨ Prevenirea accidentărilor ➨ Sistemul competițional / Reguli de concurs ➨ Probele și normele de control	Prelegerea, conversația	6	
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	4	
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	Prelegere, conversația	6	

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			
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	6	
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	6	

Bibliografie obligatorie

1. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
2. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
3. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.
4. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.

5. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.
6. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.

Bibliografie facultativă

1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.
2. Alexei M.,Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.
3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004
5. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Învățarea / consolidarea școlii alergării Viteza și metodica dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Învățarea / consolidarea școlii săriturii Îndemânarea și metodica dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Învățarea / consolidarea școlii aruncării Forța și metodica dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Rezistența aerobă/anaerobă și metodica dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Flexibilitatea și metodica dezvoltării ei Modele operationale	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Calități motrice combinate specifice probelor atletice și metodica dezvoltării acestora	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Mijloace de dezvoltare a forței explozive prin intermediul metodei pliometrice	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de viteză cu start de jos	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de semifond	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de ștafetă	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Evaluare pe parcurs: 1. Alergarea de viteză cu start de jos; 2. Alergarea de semifond; 3. 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	2	

Bibliografie obligatorie

1. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din

Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
2. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
3. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.
4. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.
5. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.
6. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.

Bibliografie facultativă

1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.
2. Alexei M.,Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.
3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004
5. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea 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-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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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

Lector dr. 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/profesor in invatamântul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT -ATLETISM 2							
2.2 Titularul activităților de curs				ONEA GHEORGHE-ADRIAN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				ONEA GHEORGHE-ADRIAN				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	4
Examinări	2
Alte activități.....	11

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

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	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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoașterii particularitățile specifice antrenamentului probelor atletice.
7.2 Obiectivele specifice	Selectarea şi/ sau conceperea unor metode şi sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice atletismului şi aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv şi performanței motrice Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creşterii şi dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice şi de performanță în atletism. Formularea obiectivelor de instruire şi de performanță / ramură de sport / vârstă şi nivel de pregătire Adapatarea 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 ➨ Prevenirea accidentărilor ➨ Sistemul competițional / Reguli de concurs ➨ Probele și normele de control	Prelegerea, conversația	12	
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	12	
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	Prelegerea, conversația	4	

➨ Supra-antrenamentul ➨ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor ➨ Prevenirea accidentărilor ➨ Sistemul competițional / Reguli de concurs ➨ Probele și normele de control			

Bibliografie obligatorie

1. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
2. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
3. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.
4. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.
5. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.
6. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.

Bibliografie facultativă

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
Succesiunea metodică a probelor de garduri	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Succesiunea metodică a săriturii în lungime cu 1 ½ pași în zbor	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Succesiunea metodică săritura triplusalt	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Succesiunea metodică a săriturii în înălțime cu rostogolire ventral / cu răsturnare dorsală	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Succesiunea metodică a aruncării greutății	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Succesiunea metodică a aruncării discului	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Succesiunea metodică a aruncării suliței	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
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	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizare	2	

învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuția tehnică a probele atletice alese.			

Bibliografie obligatorie

1. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
2. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
3. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.
4. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.
5. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.
6. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.

Bibliografie facultativă

1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.
2. Alexei M.,Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.
3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004
5. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea 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. Bogdan Marian OANCEA, 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	EDUCAȚȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – BASCHET 2							
2.2 Titularul activităților de curs				Bogdan Marian Oancea				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Bogdan Marian Oancea				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	
Examinări	2
Alte activități……	2

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• parcurgerea 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. 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	• 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 – demarcajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	6	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	2	
3. Acțiuni tactice colective ofensive – dă și du-te, încrucișarea, blocajul, atacul în superioritate numerică, contraatacul și atacul rapid, atacul împotriva apărării de tip zonă sau a celei combinate	prelegere	6	
4. Acțiuni tactice colective defensive – închiderea culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea, schimbul de adversari, apărarea în inferioritate numerică, apărarea de tip zonă, apărarea combinată	prelegere	6	
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	prelegere	2	
6. Pregătirea specializată în baschet	prelegere	4	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	prelegere	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Oancea B., *Metodica predării tehnicii jocului de baschet,* 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., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
4. Săndulache Ș., *Baschet. Lucrări practice.* Editura Fundației Romania de Mâine, București, 2009
5. Vasilescu L., *Baschet - antrenament, exerciții, jocuri*, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999
6. Chicomban M., *Metodica disciplinelor sportive – Baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
7. Negulescu C. și colab, *Metodica învățării și perfeționării 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, Champain, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013
14. Showalter D., *Coaching Young basketball*, 5th Edition, American Sport Education Program, Champain, 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	Dezbatere + aplicație practică	6	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbatere + aplicație practică	2	
3. Acțiuni tactice colective ofensive – dă și du-te, încrucișarea, blocajul, atacul în superioritate numerică, contraatacul și atacul rapid, atacul împotriva apărării de tip zonă sau a celei combinate	Dezbatere + aplicație practică	6	
4. Acțiuni tactice colective defensive – închiderea	Dezbatere + aplicație	6	

culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea, schimbul de adversari, apărarea în inferioritate numerică, apărarea de tip zonă, apărarea combinată	practică		
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	Dezbatere + aplicație practică	2	
6. Pregătirea specializată în baschet	Dezbatere	4	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	Dezbatere	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Oancea B., *Metodica predării tehnicii jocului de baschet,* 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., *Baschet. Curs de bază*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
4. Săndulache Ș., *Baschet. Lucrări practice.* Editura Fundației Romania de Mâine, București, 2009
5. Vasilescu L., *Baschet - antrenament, exerciții, jocuri*, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999
6. Chicomban M., *Metodica disciplinelor sportive – Baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
7. Negulescu C. și colab, *Metodica învățării și perfeționării 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, Champain, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013
14. Showalter D., *Coaching Young basketball*, 5th Edition, American Sport Education Program, Champain, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Examinare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeelor 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. Bogdan Marian OANCEA Director de departament

Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de curs	Conf.dr. Bogdan Marian 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
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –FOTBAL 1							
2.2 Titularul activităților de curs				Gabriel SIMION				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Gabriel SIMION				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					94 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					42
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					5

3.7 Total ore de activitate a studentului	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[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	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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	• Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal • Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal • Definirea si utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția şi performanță motrică • Identificarea modelelor şi implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza

	definirii şi utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv şi ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport • Selectarea şi/ sau conceperea unor metode şi sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților jspecifice fotbalului şi aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv şi performanței motrice • Aplicarea tehnicilor şi 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 creşterii şi dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice şi de performanță în fotbal • Formularea obiectivelor de instruire şi de performanță / ramură de sport / vârstă şi nivel de pregătire

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Problematica antrenamentului jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea	4	
Orientarea și selecția sportivă		4	
Efortul în antrenamentul sportiv		4	
Conținutul antrenamentului sportiv		10	
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv		2	
Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv – fotbal		4	

Bibliografie obligatory

1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2021.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2018.
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2017.
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2014

Bibliografie facultativa

5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2009.
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2005.
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2013.
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2012.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metodica educării rezistenței generale – funcționale	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul	4	
Metodica educării forței generale		4	
Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare		4	
Metodica educării îndemânării specifice jocului de fotbal		4	
Instruirea tehnică Proiectarea și conducerea unor lecții de antrenament sportiv cu o tematică dată din pregătire tehnică a jucătorului de fotbal la diferite stadii de instruire		12	

Bibliografie obligatory

1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2021.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2018.
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2017.
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității

Transilvania, Braşov, 2014
Bibliografie facultativa
5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2009.
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2005.
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2013.
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2012.
9.

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

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

10. Evaluare

Tip 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 şi 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 încarcat 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. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf dr. Gabriel SIMION Titular de curs	Conf dr. Gabriel SIMION Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

[3)] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT - FOTBAL 2							
2.2 Titularul activităților de curs				Gabriel SIMION				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Gabriel SIMION				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	4
Examinări	2
Alte activități.....	11

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

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	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.

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	• Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal • Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal • Definirea si utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția şi performanță motrică • Identificarea modelelor şi implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii şi utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv şi ale

	organizării unui proces de selecție/ ramură de sport • Selectarea şi/ sau conceperea unor metode şi sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților jspecifice fotbalului şi aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv şi performanței motrice • Aplicarea tehnicilor şi 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 creşterii şi dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice şi de performanță în fotbal • Formularea obiectivelor de instruire şi de performanță / ramură de sport / vârstă şi 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	2	
Orientări metodice în antrenamentul sportiv modern		2	
Noul concept de performanță în jocul de fotbal		2	
Orientări moderne pe factorii antrenamentului		6	
Interrelația dintre factorul tactic și ceilalți factori ai antrenamentului în jocul de fotbal		4	
Concepția de joc		2	
Sistemul de joc		2	
Principiile tactice în fotbal		2	
Planul tactic în jocul de fotbal		2	
Refacerea şi oboseala în jocul de fotbal		1	
Evaluarea randamentului competițional în jocul de fotbal		1	
Traumatologie sportivă în jocul de fotbal		1	
Futsalul. Caracteristici generale şi considerații tactice		1	

Bibliografie obligatory

1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2021.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2018.
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2017.
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2014

Bibliografie facultativa

5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2009.
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2005.
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2013.
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2012.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
S.A. pt. învățarea şi perfecționarea fazelor atacului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul	2	
S.A. pt. învățarea şi perfecționarea formelor atacului		4	
S.A. pentru perfecționarea fazelor apărării		2	
S.A. pentru perfecționarea formelor apărării		4	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în atac		2	

S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în apărare	în grup, discuția, dezbaterea, dialogul	2	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în atac		4	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în apărare		4	
S.A. pentru perfecționarea dinamicii jucătorilor în cadrul unui sistem de joc		4	

Bibliografie obligatory

1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2021.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2018.
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2017.
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2014

Bibliografie facultativa

5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2009.
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2005.
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2013.
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2012.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4. Curs	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 încarcat 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 26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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

Conf. dr. Gabriel SIMION Titular de curs	Conf. dr. Gabriel SIMION Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

[3)] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –NATAȚIE 1							
2.2 Titularul activităților de curs				Adela BĂDĂU				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Anca IONESCU				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					94 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					42
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					5

3.7 Total ore de activitate a studentului	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[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	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. 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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Realizarea, programarea si planificarea lectiilor de antrenament sportiv cu teme din natatie.
7.2 Obiectivele specifice	Dirijarea efortului in natatie. Cunoasterea si aplicarea principiilor antrenamentului sportiv in natatie.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Etapele învățării tehnicii în natație: inițiere/ consolidarea/ perfectionare în bazele tehnice de execuție	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea	2 ore	
2. Zonele de efort în natație.		2 ore	
3. Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specific natației.		6 ore	
4. Selecția sportivă în natație. Schema etapizării		4 ore	

selecției.			
5. Metode de antrenament în natație. Metoda antrenamentului continuu. Metoda antrenamentului variabil (alternativ). Metoda antrenamentului cu repetări. Metoda antrenamentului cu intervale. Metoda antrenamentului în tempo de concurs. Metoda antrenamentului hipoxic. Antrenamentul autogen, psihoton și mental.		6 ore	
6. Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.		6 ore	
7. Optimizarea obiectivelor antrenamentului sportiv şi evaluarea acestuia. Perfecționarea elementelor procedeelor tehnice.		6 ore	
8. Realizarea caietului de tehnică pentru avansati.		4 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregătirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Bibliografie facultativa

3. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
4. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020
5. Enoiu R.- *Manual pentru invatarea inotului,* Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
6. Enoiu R.- *Cartea inotatorului*, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003
7. Enoiu R.- *Teoria şi bazele metodicii educației fizice şi sportului*, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Braşov, 2000
8. Mahlo F.- *Forta muscular specifica in canotaj*, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002
9. M.T.S., Institutul Naţional de Cercetare pentru Sport- *Înot*, Bucureşti, 2002

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Perfecționarea procedeului spate.	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul	4ore	
2. Perfecționarea procedeului craul.		4 ore	
3. Perfecționarea procedeului bras.		4 ore	
4. Perfecționarea procedeului fluture.		4 ore	
5. Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.		4 ore	
6. Indicatii metodice pentru consolidare-perfectionare in procedeele de inot.		2 ore	
7. Mijloace de antrenament in apa.		2 ore	
8. Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedeelor natației.		4 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregătirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Bibliografie facultativa

3. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
4. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020
5. Enoiu R.- *Manual pentru invatarea inotului,* Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
6. Enoiu R.- *Cartea inotatorului*, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003
7. Enoiu R.- *Teoria şi bazele metodicii educației fizice şi sportului*, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Braşov,

2000
8. Mahlo F.- *Forta muscular specifica in canotaj*, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002
9. M.T.S., Institutul Naţional de Cercetare pentru Sport- *Înot*, Bucureşti, 2002

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen 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 natației..			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Prof. dr. Adela BĂDĂU Titular de curs	Asist.drd. Anca IONESCU 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –NATAȚIE 2							
2.2 Titularul activităților de curs				Adela BĂDĂU				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Anca IONESCU				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	4
Examinări	2
Alte activități.....	11

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

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	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. 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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Realizarea, programarea si planificarea lectiilor de antrenament sportiv cu teme din natatie.
7.2 Obiectivele specifice	Dirijarea efortului in natatie. Cunoasterea si aplicarea principiilor antrenamentului sportiv in natatie.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Etapele învățării tehnicii în natație: inițiere/ consolidarea/ perfectionare în bazele tehnice de execuție	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea	2 ore	
2. Zonele de efort în natație.		2 ore	
3. Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specific natației.		6 ore	
4. Selecția sportivă în natație. Schema etapizării		4 ore	

selecției.			
5. Metode de antrenament în natație. Metoda antrenamentului continuu. Metoda antrenamentului variabil (alternativ). Metoda antrenamentului cu repetări. Metoda antrenamentului cu intervale. Metoda antrenamentului în tempo de concurs. Metoda antrenamentului hipoxic. Antrenamentul autogen, psihoton și mental.		6 ore	
6. Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.		6 ore	
7. Optimizarea obiectivelor antrenamentului sportiv şi evaluarea acestuia. Perfecționarea elementelor procedeelor tehnice.		6 ore	
8. Realizarea caietului de tehnică pentru avansati.		4 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregătirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Bibliografie facultativa

3. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
4. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020
5. Enoiu R.- *Manual pentru invatarea inotului,* Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
6. Enoiu R.- *Cartea inotatorului*, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003
7. Enoiu R.- *Teoria şi bazele metodicii educației fizice şi sportului*, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Braşov, 2000
8. Mahlo F.- *Forta muscular specifica in canotaj*, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002
9. M.T.S., Institutul Naţional de Cercetare pentru Sport- *Înot*, Bucureşti, 2002

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Perfecționarea procedeului spate.	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul	4ore	
2. Perfecționarea procedeului craul.		4 ore	
3. Perfecționarea procedeului bras.		4 ore	
4. Perfecționarea procedeului fluture.		4 ore	
5. Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.		4 ore	
6. Indicatii metodice pentru consolidare-perfectionare in procedeele de inot.		2 ore	
7. Mijloace de antrenament in apa.		2 ore	
8. Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedeelor natației.		4 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregătirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Bibliografie facultativa

3. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
4. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020
5. Enoiu R.- *Manual pentru invatarea inotului,* Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
6. Enoiu R.- *Cartea inotatorului*, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003
7. Enoiu R.- *Teoria şi bazele metodicii educației fizice şi sportului*, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Braşov,

2000
8. Mahlo F.- *Forta muscular specifica in canotaj*, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002
9. M.T.S., Institutul Naţional de Cercetare pentru Sport- *Înot*, Bucureşti, 2002

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen 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 natației..			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Prof. dr. Adela BĂDĂU Titular de curs	Asist.drd. Anca IONESCU 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI ALPIN 1							
2.2 Titularul activităților de curs				BALINT LORAND				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				GROSZ WILHELM ROBERT				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	94 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	42
Tutoriat	
Examinări	2
Alte activități.....	5

3.7 Total ore de activitate a studentului	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[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. Competenţe specifice acumulate (conform grilei de competenţe din planul de învăţământ)

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.

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 şi 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, dezbatere	4 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 agreate de M.E.C.). Pregătirea fizică a schiorului alpin (aspecte teoretico-metodice privind educarea calităților motrice în schiul alpin – îndemânarea, viteza, rezistența, forța)	Prelegere pe bază de slide + film, dezbatere	6 ore	
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 + dezbatere	6 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, dezbatere	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 Schi 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;
1. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Instruire în grup/individuală: Modele operaționale pentru pregătirea fizică (pe uscat) a schiorilor alpini / stadii de instruire.	Conversație+demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	4	
Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea fizică (pe uscat – extrasezon)		4	
Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori; Perfecționarea pregătirii fizice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpin		12	
Sisteme de acționare pentru pregătirea tehnică a schiorului alpin / proba / stadiu de instruire Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin		2	
Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin		6	

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 Schi 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;
1. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.

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

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

sportului si interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	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 sportiv în schiul alpin / nivel de instruire	Evaluare practico - metodică	40 %
10.6 Standard minim de performanță			
◆ Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice schiului alpin. Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Prof. dr. Lorand BALINT Titular de curs	Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ 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
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI ALPIN 2							
2.2 Titularul activităților de curs				BALINT LORAND				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				GROSZ WILHELM ROBERT				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	15
Tutoriat	8
Examinări	3
Alte activități……	13

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

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	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.

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 progreaul sportivilor și a ajusta antrenamentele în funcție de performanță; • Formarea in 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, dezbatere, studiu de caz	6 ore	
Probele schiului alpin de performanță - proba de slalom uriaș (noțiuni de regulament, solicitări specifice, aspecte tehnico-tactice, linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș)	Prelegere pe bază de slide + film, dezbatere, studiu de caz	4 ore	
Probele schiului alpin de performanță - proba de coborâre și slalom superuriaș (noțiuni de regulament, solicitări specifice, aspecte tehnico-tactice, linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș)	Prelegere pe bază de slide + dezbatere, studiu de caz	4 ore	
Probele schiului alpin de performanță - proba de slalom (noțiuni de regulament, solicitări specifice, aspecte tehnico-tactice, linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom); startul și sosirea în probele schiului alpin.	Prelegere pe bază de slide + dezbatere, studiu de caz	6 ore	
Selecția în schiul alpin (primară, secundară, continuă)	Prelegere pe bază de slide + film, dezbatere	2 ore	
Programarea și planificarea în schiul alpin (macrociclul, mezociclurile, microciclurile / nivel de instruire; Recomandări de întocmire a documentelor de planificare	Prelegere pe bază de slide + film, dezbatere	6 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 Schi 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;
1. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Modele operațional pentru pregătirea tehnică a schiorilor alpini / stadii de instruire.	Conversație+demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	4	
Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea tehnco-tactică		4	
Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori sau/și grupe de studenți; Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpini		12	
Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin – cu accent pe probele de slalom uriaș și slalom		8	

Bibliografie obligatorie:

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 Schi 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;
1. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în probele schiului alpin. Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în schiul alpin – componentele tehnică și tactică	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul alpin / nivel de instruire; Exprimarea capacităților de execuție a probelor schiului alpin, cu accent pe componenta tehnică	Evaluare practico - metodică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice schiului alpin. Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Prof. dr. Lorand BALINT Titular de curs	Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ 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 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 şi 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 si 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 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 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.23. 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	
Succesiunea generală (schema tip) a învățării	Prelegere/Curs	2	

tehnicii probelor de atletism - etapele învățării	interactiv		
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 Fizcă 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, ClujNapoca.
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	prezentare de referate și	2	

alergării de semifond	discuții tematice		
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). 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, ClujNapoca.
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.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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	Evaluare scrisă	70%

	învățării, consolidării, perfecționării fazelor probelor atletice		
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 TURC' '
Decan

Conf. dr. Florentina NECHIT
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 sportivă; 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 ăn 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 si perfectionare a calităților și deprinderilor motrice specifice exercițiilor acrobatice si sariturilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observați i
1.Locul și rolul gimnasticii în școală (prevederile programelor școlare pentru ciclul primar, gimnazial și liceal).	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2.Particularitățile procesului de învățare al gimnasticii în școală.		2 ore	
2.1.Tehnica și metodica învățării exercițiilor acrobatice libere.		6 ore	
2.2.Tehnica și metodica învățării săriturilor cu sprijin. 2.3.Asigurarea și ajutorul în gimnastică. Cauzele producerii accidentelor și prevenirii lor. 2.4. Aparate, materiale și instalații ajutătoare folosite în gimnastica școlară.		6 ore	
3.Forma de organizare și practicare a gimnasticii în școală (forma cu caracter didactic – lecția de educație fizică și forma cu caracter extradidactic – momentul de educație fizică, recreația organizată, gimnastica de înviorare etc.).		6 ore	
4. Conceperea planului de lecție cu specific pe teme din gimnastică		6 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018;
2. NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;

3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;

Bibliografie facultativă:
1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957;
2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996;
3. NUT, R., PASCAN, I., NEGRU, N. Metodica predării gimnasticii în școală, ISBN: 978-973-133-245-1, 2008
4. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;
5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol 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.EXERCIȚȚII 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 asociaților 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	Examen scris	70%

	specifice domeniului cu delimitări coneptuale privind metodica predării gimnasticii în școală		
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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	7
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	20

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 dotată cu videproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala dotată cu videproiector

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Să opereze cu noțiunile specifice principiilor miscării și să înțeleagă specificitatea acestora, în funcție de disciplinele și ramurile sportive.
7.2 Obiectivele specifice	Să înțeleagă particularitățile specifice dintre sporturi din punct de vedere ale principiilor miscării. Să cunoască modalitățile de acționare specifice iprincipiilor miscării in educatie fizică și sport.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Principiul progresivității și adaptării	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Principiul individualizării	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Principiul continuității	Prelegere, analiză	4	

	și dezbatere.		
Principiul variabilității	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Principiul specificității	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Principiul suprapunerii (Suprasolicitării controlate)	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
Principiul refacerii și odihnei	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Teriș Ș, Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității „Transilvania", Brașov 2022.
2. Teriș Ș. „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și12 ani", Editura Universității „Transilvania", Brașov 2022.
3. Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgard, 2018
4. Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017.

Bibliografie facultativă:

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

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

Bibliografie obligatorie:

5. Teriș Ș, Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității „Transilvania", Brașov 2022.
6. Teriș Ș. „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și12 ani", Editura Universității „Transilvania", Brașov 2022.
7. Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgard, 2018
8. Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017.

Bibliografie facultativă:

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

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

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei, vor răspunde

așteptărilor reprezentanților comunității și ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezența minim 50%	Examen scris / oral	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minim 80%	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din cercetarea științifică sportivă (prezentarea unui echipament sau tehnologii noi, realizarea unei metodologii de pregătire cu ajutorul echipamentelor și tehnologiilor moderne, etc.)	Condiție de intrare in examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Cursul prezintă analiza biomecanică în ramurile sportive ca element definitoriu în învățarea, corectarea și realizarea procedeelor metodice în scopul maximizării performanței sportive			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTULUI							
2.2 Titularul activităților de curs				Tohănean Dragoș Ioan				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Tohănean Dragoș Ioan				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[3)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	-
Examinări	3
Alte activități……	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 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	Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.3. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. 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 antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive. R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi. R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.
Competențe transversale	1. 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. 2. 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 identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul psihologiei sportive.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor teoretice privind factorul psihologic al antrenamentului sportiv. Formarea capacității de identificare a calităților psihice și a trăsăturilor de personalitate implicate în activitatea sportivă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Antrenamentul total	Prelegere	2 ore	
Conținutul factorului psihologic al antrenamentului sportiv	Prelegere	4 ore	
Pregătirea psihică pentru concurs	Prelegere	4 ore	
Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere	4 ore	
Burnout și supraantrenament la sportivi	Prelegere	4 ore	
Motivația în sportul de	Prelegere	4 ore	

performanță			
Personalitatea sportivă	Prelegere	6 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Anghel I. G. – Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023;
2. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;
3. Enache R.G. (coord.) - Reglarea emoțională și consilierea copiilor si adolescenților. Studii și cercetări psiho-pedagogice. Editura Universitară, București, 2024;
4. Epuran M. și colab. - Psihologia sportului de performanță. Editura Trei, București, 2022;
5. Grădinaru I.A. – Psihologia sportului. Editura Universitară, București, 2021;
6. Predoiu R. - Psihologia sportului. Maximizarea performantei sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;
8. Tonița F. - Psihologia performantei sportive. Solicitările psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităţilor sportive de antrenament şi competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.
11. Tohanean D.I. –Psihologia sportivă, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă

12. Bull S. (coord.) – Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011;
13. Moisescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004;
14. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea şi autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. Bucureşti ANEFS, 1996;
15. Zlate M. – Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Antrenamentul total: sinergia dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihică	Lucru în grup, dezbatere	4	
2.Rolul autoeficacității și imaginii de sine în antrenamentul sportiv	Lucru în grup, dezbatere	4	
3.Tehnici psihologice utilizate în antrenament pentru dezvoltarea încrederii	Lucru în grup, dezbatere	4	
4.Leadershipul antrenorului: stiluri de conducere și impactul asupra echipei	Lucru în grup, dezbatere	4	
5.Comunicarea eficientă în grupul sportiv: cheia performanței colective	Lucru în grup, dezbatere	4	
6.Supraantrenamentul: diferențiere față de epuizarea fizică normală	Lucru în grup, dezbatere	4	
7. Rolul personalității în gestionarea eșecului și a succesului în sport	Lucru în grup, dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie

1. Anghel I. G. – Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023;
2. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;
3. Enache R.G. (coord.) - Reglarea emoțională și consilierea copiilor si adolescenților. Studii și cercetări psiho-pedagogice. Editura Universitară, București, 2024;
4. Epuran M. și colab. - Psihologia sportului de performanță. Editura Trei, București, 2022;
5. Grădinaru I.A. – Psihologia sportului. Editura Universitară, București, 2021;
6. Predoiu R. - Psihologia sportului. Maximizarea performantei sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;
8. Tonița F. - Psihologia performantei sportive. Solicitările psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităţilor sportive de antrenament şi competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Paerformanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.
11. Tohanean D.I. –Psihologia sportivă, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă

1. Bull S. (coord.) – Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011;
2. Moisescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004;
3. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea şi autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. Bucureşti ANEFS, 1996;
4. Zlate M. – Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA

	Director de departament
Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	33ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	11
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	4
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități……	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	33
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite[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	• 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 evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de 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. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive. R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi. R.Î. 3.2. Studentul 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	1. 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. 2. 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	• Cunoaşterea psihicului şi a personalității individului şi valorizarea – aplicarea cunoştiințele teoretice în practica profesională didactică şi de specialitate.
7.2 Obiectivele specifice	1.Să cunoască particularitățile psihicului uman în raport cu domeniul specific de activitate; 2. Să cunoască caracteristicile personalității și a trăsăturilor de personalitate a sportivilor și elevilor implicați în activitățile sportive; 3. Dezvoltarea abilităților de consiliere psihopedagogică în contextul performanței sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Obiectul psihopedagogie educației fizice şi sportului	Prelegere	2 ore	
2.Educația fizică-obiect de studiu al	Prelegere	2 ore	

psihopedagogiei			
3.Funcțiile formative ale psihopedagogiei și ale activităților sportive	Expunere şi conversație euristică.	2 ore	
4.Educarea procesele psihice cognitive inferioare în activitatea educativă și sportivă	Expunere şi demonstrație	4 ore	
5.Educarea proceselor psihice cognitive superioare în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere	4 ore	
6. Educarea unor structuri de personalitate ale sportivului de performanță	Expunere	4 ore	
7.Pregătirea psihologică și psihopedagogică a sportivilor	Demonstrație şi conversație euristică	3 ore	
8. Dezvoltarea abilităților de autocontrol și gestionare a emoțiilor în competiții sportive	Prelegere	3 ore	
9. Stiluri de învățare și adaptarea antrenamentului sportiv	Prelegere	2 ore	
10. Dezvoltarea abilităților de leadership și comunicare ale antrenorului	Prelegere	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Tohanean D.I. Psihopedagogia, note de curs de uz intern UNITBV, 2024
2. Badoi-Hammami M. - Instruirea în învățare și în desfășurarea procesului didactic. Editura Universitară, București, 2023;
3. Chiriacu A. Și colab. - Psihopedagogie aplicata. Modele actuale de lucru. Editura Universitară, București, 2024;
4. Condor M. și colab. - Elemente de psihopedagogie si psihosociologie. Editura Pro Universitaria, București, 2017;
5. Cucoș C. – Psihopedagogie. Editura Polirom, Iași, 2014;
6. Firuța Tacea A., Goga M. - Ipostaze ale dezvoltării studenților. Editura Universitară, București, 2022;
7. Ianoș G. - Profesor de azi. Ghidul tau pentru debutul în cariera didactica. Editura Universitară, București, 2023;
8. Nechior C. și colab. Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
9. Negovan V. - Psihologie pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press, București, 2022;
10. Papuc I., Bocoș M. - Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă. Editura Cartea românească educațional, Iași, 2017.
11. Tonița F. - Psihologia performantei sportive. Solicitările psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;

Bibliografie facultativă

12. Epuran, M. Pedagogie și psihologie - lecția a II-a. Institutul de educație fizică și sport. București, 1985;
13. Jude, I. - Psihologia educației fizice şi sportului (note de curs online), UMF, TG – Mureş, 2010;
14. Lieury A. - Manual de psihologie generală. Editura Antet XX Press, Filipeștii de Târg, 1990;
15. Neacșu I., Ene M. - Educație și autoeducație în formarea personalității sportive, Editura Sport-Turism, București, 1987.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Profilul psihopedagogic al leaderului în activitatea sportivă	Lucru în grup, dezbatere	2 ore	
2.Tipologia proceselor psihice senzoriale inferioare	Lucru în grup, dezbatere	2 ore	
3. Implicațiile afectivității în	Lucru în grup, dezbatere	1 oră	

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

Bibliografie obligatorie

1. Tohanean D.I. Psihopedagogia, note de curs de uz intern UNITBV, 2024
2. Badoi-Hammami M. - Instruirea în învățare și în desfășurarea procesului didactic. Editura Universitară, București, 2023;
3. Chiriacu A. Și colab. - Psihopedagogie aplicata. Modele actuale de lucru. Editura Universitară, București, 2024;
4. Condor M. și colab. - Elemente de psihopedagogie si psihosociologie. Editura Pro Universitaria, București, 2017;
5. Cucoș C. – Psihopedagogie. Editura Polirom, Iași, 2014;
6. Firuța Tacea A., Goga M. - Ipostaze ale dezvoltării studenților. Editura Universitară, București, 2022;
7. Ianoș G. - Profesor de azi. Ghidul tau pentru debutul în cariera didactica. Editura Universitară, București, 2023;
8. Nechior C. și colab. Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
9. Negovan V. - Psihologie pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press, București, 2022;
10. Papuc I., Bocoș M. - Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă. Editura Cartea românească educațional, Iași, 2017.
11. Tonița F. - Psihologia performantei sportive. Solicitările psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;

Bibliografie facultativă

12. Epuran, M. Pedagogie și psihologie - lecția a II-a. Institutul de educație fizică și sport. București, 1985;
13. Jude, I. - Psihologia educației fizice şi sportului (note de curs online), UMF, TG – Mureş, 2010;
14. Lieury A. - Manual de psihologie generală. Editura Antet XX Press, Filipeștii de Târg, 1990;
15. 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 asociaților profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	6
Examinări	-
Alte activități……	3

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea de cunoștințe de realizare a documentelro de planificare si de monitorizare specifice antrenamenteului sportiv
7.2 Obiectivele specifice	• Să cunoască și să realizeze documente de planificare specifice antrenamentului sportiv in functie de specificul diferitelor ramuri si probe sportive. • să aibă capacitatea de a realiza documentele de planificare a pregatirii si monitorizare a performantei sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Pplanificarea, programarea și periodizarea în antrenamentului sportiv.	Prelegere	4	
Desig-nul planului calendaristic anual specific antrenamentului sportiv.	Prelegere	4	
Desig-nul macrociclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere	4	

Desig-nul mezociclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere	4	
Desig-nul microciclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere	4	
Proiectarea didactică în antrenament sportiv – planul de antrenament	Prelegere	4	
Documente de monitorizare a performantei sportive	Prelegere	4	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
Modele de planificare a antrenamentului sportiv. In functie de specificul sportului	Dezbatere	4	
Documentul de planificare anuale ale AS	Dezbatere	4	
Documentul de planificare ale macrociclului de antrenament.	Dezbatere	4	
Documentul de planificare ale mezociclului de antrenament.	Dezbatere	4	
Documentul de planificare ale microciclului de antrenament.	Dezbatere	4	
Documentul de planificare ale planului de antrenament sportiv.	Dezbatere	4	
Documente de monitorizare a performantei sportive	Dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2005.
4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2009.

6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Univ. Transilvania Brașov, 2008.
7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactiva. Prezenta: 80%	Realizarea unui document de planificare specific antrenamentului sportiv.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor documentelor de planificare specifice procesului didactic de antrenament sportiv.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ							
2.2 Titularul activităților de curs				Mîndrescu Veronica				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Mîndrescu Veronica				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DO

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	16
Tutoriat	10
Examinări	3
Alte activități.....	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 dotată cu videproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala dotată cu videproiector

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unui bagaj de cunoștințe legat de evoluția metodelor de susținere și refacere a capacității organismului înainte, în timpul și după un efortul depus
7.2 Obiectivele specifice	• Să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și a capacității de performanță • Să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studiu și profesional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Conceptul antrenamentului sportiv	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
2. Metode de refacere şi clasificarea lor	Prelegere, analiză	4	

	și dezbatere.		
3. Ritmul cicardian (sindromul Jet-Lag)	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
4. Mijloace naturale de refacere	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
5. Mijloace fizioterapeutice de refacere	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
6. Mijloacele psihopedagogice de refacere	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	
7. Rolul alimentației sănătoase în sport	Prelegere, analiză și dezbatere.	4	

Bibliografie obligatorie

1. Mîndrescu Veronica, Cîrstea Cornel- Masajul terapeutic- metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței, 2019, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN ISBN 978-606-19-1190-5, https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdfVeronica

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

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

4. Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw

Bibliografie facultativa

Mîndrescu Veronica, - Metode de susținere și refacere a capacității de efort, 2018, Editura Universității Transilvania din Braşov, ISBN 978-606-19-1044-1, 978-606-19-1190-5, https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Conceptul de mişcare, antrenament, efort, oboseală, antrenament şi supraantrenament în domeniul educatiei fizice si sportului de performanță	Dezbatere, prezentări media	4	
2. Structura refacerii capacității efortului în funcție de condiții de mediu și solicitarea organismului.	Dezbatere, prezentări media	4	
3. Adaptarea antrenamentului şi competițiilor sportive la diferența de fus orar.	Dezbatere, prezentări media	4	
4. Metode naturale de refacere a organismului.	Dezbatere, prezentări media	4	
5. Efectele benefice prin acupunctură, presopunctură şi crioterapie asupra organsmului.	Dezbatere, prezentări media	4	
6. Tehnica de refacere „Charging”, autosugestia şi antrenamentul autogen (Schultz), asupra psihicului sportivului	Dezbatere, prezentări media	4	
7. Refacerea şi rolul alimentației sănătoase în sport	Dezbatere, prezentări media	4	

Bibliografie obligatorie

1. Mîndrescu Veronica, Cîrstea Cornel- Masajul terapeutic- metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței, 2019, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN ISBN 978-606-19-1190-5,

https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdfVeronica
2. Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvtivitatea-sportiva
3. Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%9Bii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw
4. Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw
Bibliografie facultativa
Mîndrescu Veronica, - Metode de susținere și refacere a capacității de efort, 2018, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1044-1, 978-606-19-1190-5, https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală- examen scris	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeelor tehnice specifice	Proiect power-point al unei metode de refacere	60%
10.6 Standard minim de performanță			
• Comunicarea corecta a informatiilor folosind limbajul stiintific legat de "etica profesionala si deontologie", cunoasterea conceptelor de baza specifice disciplinei si obtinerea notei minime 5 la evaluarea finala.			

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

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

Notă:

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

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

[3] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ȘAH							
2.2 Titularul activităților de curs				Mijaică Raluca				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Mijaică Raluca				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28

Distribuția fondului de timp	44 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	8
Tutoriat	0
Examinări	2
Alte activități.....	4

3.7 Total ore de activitate a studentului	44
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite[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	•

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea noțiunilor teoretice elementare specifice jocului de șah
7.2 Obiectivele specifice	• Aplicarea regulilor de de bază ale jocului de șah; • Cunoașterea și aplicarea noțiunilor de strategie avansată în jocul de șah; • Dezvoltarea gândirii anticipative, a atenției și memoriei;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni introductive despre jocul de șah; mutarea pieselor, mobilitatea pieselor, valoarea lor relativă	Explicație, descriere, demonstrație	2	
Terminologie și noțiuni specifice de regulament		2	
Deschiderile în șah – principiile clasice și principiile moderne ale deschiderilor; clasificarea deschiderilor, tipuri de partide		4	
Tactica în jocul de șah		2	
Jocul de mijloc – principii, strategii de atac și de apărare		4	
Maturi cu figurile ușoare (cu doi nebuni, cal și nebun)		2	
Finaluri de joc (cu pioni, cu piese		4	

majore, turnuri și pioni, nebuni vs cai)			
Combinația.		4	
Analiza poziției planului de joc		4	

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Noțiuni introductive despre jocul de șah; Mutarea pieselor, mobilitatea pieselor, valoarea lor relativă; Piesele de șah, în atac și în apărare	Explicație, descriere, demonstrație, exersare	4	
Mutările speciale în șah, maturile simple		8	
Deschiderile în șah - Deschideri deschise (apărarea spaniolă, apărarea italiană, apărarea rusă, partida scoțiană)		6	
Maturi cu figurile ușoare (cu doi nebuni, cal și nebun) – aplicații practice		2	
Combinația. Motive tactice (atacul dublu, atacul prin descoperire, legarea); aplicații practice		4	
Analiza poziției planului de joc – aplicații practice		4	

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 asociaților profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

sportului si interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă orală	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea strategiilor însușite pe secvențe de joc (puzzle)	Probă practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• pe parcursul derulării meciului, studentul trebuie să respecte toate regulile elementare ale jocului de șah. Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
conf.dr. Raluca MIJAICA Titular de curs	conf.dr. Raluca MIJAICA Titular de lucrăre practică/ seminar

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	EDUCAȚȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gmnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SCRIERE ACADEMICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs				Bogdan Marian Oancea				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Bogdan Marian Oancea				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAU
							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	47 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități.....	3

3.7 Total ore de activitate a studentului	47
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite[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	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sistem proiecție video și audio

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examinare orală	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
• Realizarea unor documente necesare solicitărilor societății actuale: CV, cerere, mail,, scrisoare de intenție			

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

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

Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de curs	Conf.dr. Bogdan Marian 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățamântul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SOCIOLOGIE IN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE							
2.2 Titularul activităților de curs				Tohănean Dragoș Ioan				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Tohănean Dragoș Ioan				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAU
							Obligativitate[3)]	DO

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

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

Distribuția fondului de timp	44 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	2
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	10

3.7 Total ore de activitate a studentului	44
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite[5)]	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala 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	Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.3. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. 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 antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive. R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi. R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.
Competențe transversale	1. 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. 2. 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 identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul sociologiei sportive.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor teoretice privind sociologie in performanța sportivă Formarea capacității de identificare a contextelor sociologice si intrumentelor de gestionare a relatilor dintre factorii implicati in performanta sportiva.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Rolul sportului în socializarea individului	Prelegere	2 ore	
Sportul și inegalitățile sociale	Prelegere	4 ore	
Globalizarea și comercializarea sportului	Prelegere	4 ore	
Sportul ca formă de identitate națională și culturală	Prelegere	4 ore	
Analiza fenomenelor de violență, huliganism și comportamente deviante în sport	Prelegere	4 ore	
Sportivii ca simboluri ale mișcărilor sociale	Prelegere	4 ore	
Sportul și tehnologia: impact social	Prelegere	6 ore	
Bibliografie obligatorie			

1. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;
2. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităţilor sportive de antrenament şi competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
3. Gavriluță, C., Gavriluță, N. Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații. Iași: Polirom, 2010.
4. Vasiliuță-Ştefănescu, M. & Varga, M. G. (2016), Sociologia Sportului, Bucureşti, Ed. Pro Universitaria.
5. 2. Vasiliuță-Ştefănescu, M. (2015), Sociologia organizaţiilor: perspective asupra dinamicii şi schimbării în Intreprinderi Mici şi Mijlocii, Bucureşti, Ed. Pro Universitaria.

Bibliografie facultativă
6. Hatos, A., (2004), Sport şi societate. Introducere în sociologia sportului, Bucureşti, Ed. Polirom.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Dezvoltarea identității prin apartenența la grupuri sportive	Lucru în grup, dezbatere	4	
Discriminarea de gen în sportul de performanță. Accesul la sport în comunitățile defavorizate	Lucru în grup, dezbatere	4	
Evenimente sportive ca fenomen global	Lucru în grup, dezbatere	4	
Jocurile tradiționale în context modern	Lucru în grup, dezbatere	4	
Dopajul și etica sportivă	Lucru în grup, dezbatere	4	
Sportivii ca simboluri ale mișcărilor sociale	Lucru în grup, dezbatere	4	
Rolul rețelelor sociale în cariera sportivilor	Lucru în grup, dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie
7. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;
8. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităţilor sportive de antrenament şi competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
9. Gavriluță, C., Gavriluță, N. Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații. Iași: Polirom, 2010.
10. Vasiliuță-Ştefănescu, M. & Varga, M. G. (2016), Sociologia Sportului, Bucureşti, Ed. Pro Universitaria.
11. 2. Vasiliuță-Ştefănescu, M. (2015), Sociologia organizaţiilor: perspective asupra dinamicii şi schimbării în Intreprinderi Mici şi Mijlocii, Bucureşti, Ed. Pro Universitaria.

Bibliografie facultativă
12. Hatos, A., (2004), Sport şi societate. Introducere în sociologia sportului, Bucureşti, Ed. Polirom.

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

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

10. Evaluare

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

10.4 Curs	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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE - OUTDOOR							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Raluca MIJAICĂ				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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					56 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					

3.7 Total ore de activitate a studentului	100
3.8 Total ore pe semestru	42
3.9 Numărul de credite[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	Locații de derulare a stagiului de activitate practică • Baza didactică a universității - Sînpetru • Platoul „Dâmbu Morii” • Platoul Junilor – Pietrele lui Solomon - Prezența în toate locațiile este obligatorie. - Echipament specific activităților montane

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea noțiunilor de bază privind strategiile de invățare 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 cunoștiințele 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 participanțiilor 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; Arta facilitării		8	

Folosirea mijloacelor pedagogiei experiențiale în procesul de instruire sportivă		2	
Planificarea, organizarea și desfășurarea unor activități individuale de pedagogie experențială		8	
Procesul de evaluare. Evaluarea activităților		6	

Bibliografie obligatorie:

1. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
2. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;
3. Schroth, S.T. – Outdoor education – A pathway to experiential, environmental and sustainable learning, Editura Springer, Berlin 2023

Bibliografie facultativă:

1. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
2. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.
3. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
4. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign,
5. Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
6. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaigne, Il: Humano Kinetics (1992):155 – 168.
7. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
8. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik;
9. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans foR Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
10. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova;

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Practică	Întocmirea unui program de activități sportive outdoor	Examen oral	50%

	Nivelul de implicare în activitatea practică, de interrelaționare și autoevaluare	Examen practico-metodic	50%
	- 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 activități outdoor.		
10.6 Standard minim de performanță			
• să cunoască metodele pedagogiei experiențiale și să le folosească în procesul de instruire sportivă. Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
- Titular de curs	conf.dr. Raluca MIJAICA Titular de lucrare practică/ seminar

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE INIȚIERE ÎN SPORT							
2.2 Titularul activităților de curs				-				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dana Badau				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	19 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	13
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	4
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități……	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	19
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite[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 disiplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei.
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitatea se va desfășura la asociații și cluburi sportive care au sportivi / echipe la nivel de inițiere, în cadrul lecțiilor de antrenament, pe o tematică dată

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv și selecție la nivel de inițiere.
7.2 Obiectivele specifice	• Definirea conceptelor de potențial biomoric și de performanță în scopul formării și perfecționării ființei umane • Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice din perspectivă interdisciplinară • Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeelor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice • Formularea obiectivelor de instruire și de performanță la nivel de inițiere în diferite probe si ramuri sportive • Selectarea / elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale / componentele antrenamentului la nivel de inițiere

8. Conținuturi

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

	învățare		
1. Organizarea şi conducerea unor acțiuni de selecție la nivel de inițiere	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	10	
2. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru dezvoltarea psihomotricității copiilor începători	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	10	
3. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu jocuri pregătitoare	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	10	
4. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru inițiere in ramura sau proba sportiva	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	26	

Bibliografie obligatorie:

Bibliografie obligatorie

- Oancea B., *Metodica predării tehnicii jocului de baschet,* Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016
- Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.
- Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.
- Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.
- Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
- Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
- 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor", Ed. Universității „Transilvania" din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
- Chicomban M., *Metodica disciplinelor sportive – Baschet*, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2010
- Negulescu C. și colab, *Metodica învățării și perfeționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, ANEFS, București, 1997

Bibliografie facultativa:

- Moldovan E., *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006
- Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003
- Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru	Itemi subiectivi Aplicație practică	100%

	consolidarea/perfecționare a elementelor tehnice și/sau tactice specifice diferitleor ramuri de sport		
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea și aplicarea sistemelor de acționare pentru psihomotricitate, jocuri pregătitoare și inițiere), de complexitate medie, din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5 (cinci). Prezenta minim curs 50%, seminar 80%.			

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

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

Notă:

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

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

[3)] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor in invatamanrul 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				Dana Badau				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42

Distribuția fondului de timp	8 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	-
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	6
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități……	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	8
3.8 Total ore pe semestru	50
3.9 Numărul de credite[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 disiplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei.
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Activitatea se va desfășura la asociații și cluburi sportive , în cadrul lecțiilor de antrenament, pe o tematică dată

proiectului	

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv și în pregătire sportivă
7.2 Obiectivele specifice	• Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice diferitelor ramuri si probe sportive din perspectivă pregătirii sportive stadiale • Optimizarea pregătirii sportive si a capacității motrice și de performanță • Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeelor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice • Selectarea / elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale / componentele antrenamentului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bibliografie			

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice ramurilor de sport	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	12	
2. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru inițire în tehnica si tactica specifica, pe nivel de instruire	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	12	
3. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme specifice, pe nivel de instruire	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	18	

Bibliografie obligatorie:

Bibliografie obligatorie

- Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2021.
- Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2018.
- Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2017.
-

Bibliografie facultativa:

-

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru consolidarea/perfecționare a elementelor tehnice și/sau tactice specifice diferitleor ramuri de sport	Itemi subiectivi Aplicație practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5 (cinci). Prezenta minim curs 50%, seminar 80%.			

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

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

Notă:

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

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

[3)] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	6
Examinări	-
Alte activități……	3

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• *Obiectivul general* al disciplinei este reprezentat de însușirea de cunoștințe de specialitate și de competențe pe direcția proiectării, și planificării actului de predare-învățare la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	• Să cunoască și să opereze cu formele de manifestare ale motricității umane și ale capacității de performanță motrică; • să aibă capacitatea de a realiza documentele de planificare specifice conform cerințelor profesionale și de a dirija parametrii de mișcare și de efort realizați.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Concepte terminologice: planificarea, programarea și periodizarea antrenamentului sportiv.	Prelegere	4	
Conținutul planului calendaristic anual specific	Prelegere	4	

antrenamentului sportiv.			
Planul anual. Macrociclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere	4	
Mezostructura- mezociclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere	4	
Microstructura- microciclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere	4	
Lecția de antrenament sportiv.	Prelegere	4	
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv.	Prelegere	4	

Bibliografie obligatorie:
1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.
3.Enoiu R.S. – Știința planificării în antrenamentul sportiv, Note de curs, 2023.
Bibliografie facultativă:
1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2005.
4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2009.
6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Univ. Transilvania Brașov, 2008.
7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
Exemple de planificare, programare și periodizare a antrenamentului sportiv.	Dezbatere	4	
Realizarea planului calendaristic anual.	Dezbatere	4	
Proiectarea macrociclului de antrenament.	Dezbatere	4	
Proiectarea mezociclului de antrenament.	Dezbatere	4	
Proiectarea microciclului de antrenament.	Dezbatere	4	
Proiectarea planului de antrenament sportiv.	Dezbatere	4	
Programarea formei sportive în cadrul activităților specifice antrenamentului sportiv.	Dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie:
1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.
3.Enoiu R.S. – Știința planificării în antrenamentul sportiv, Note de curs, 2023.
Bibliografie facultativă:
1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2005.
4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2009.
6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Univ. Transilvania

Brașov, 2008.
7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactiva. Prezenta: 80%	Realizarea unui document de planificare specific antrenamentului sportiv.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor documentelor de planificare specifice procesului didactic de antrenament sportiv.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE							
2.2 Titularul activităților de curs				Tohănean Dragoș Ioan				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Tohănean Dragoș Ioan				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28

Distribuția fondului de timp	69ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	22
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 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	CP1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de monitorizare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv Cp2. 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 evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. CP3. 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 dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.
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. 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	• Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor teoretice privind evaluarea și monitorizarea în cadrul antrenamentului sportiv și în competiții; Aplicarea practică a principalelor tehnici de monitorizare a performanței sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Evaluarea, precursor al performanței sportive	Prelegere	4	
Caracterizarea sporturilor și a tipologiei rezultatelor	Prelegere	4	
Conținutul proceselor de evaluare și monitorizare	Prelegere	4	
Caracterizarea eșaloanelor de vârstă și raportarea acestora la modelele de	Prelegere	4	

referință			
Evaluarea, evidența și monitorizarea – rolul lor în procesul de proiectare a antrenamentului sportiv	Prelegere	3	
Mijloace utilizate în monitorizarea și cercetarea unor stări și procese esențiale	Prelegere	4	
Instrumente ale evaluării și monitorizării	Prelegere	5	

Bibliografie obligatorie

1. Alexe D.I., Alexe C.I. – Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
2. Alexe D.I. și colab. - Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
3. Bompa T.O., Sărăndan S. - Pregătirea tinerilor sportivi. O strategie pe termen lung. Editura Politehnică, București, 2022;
4. Bompa T.O. - Monitorizarea și controlul antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto, Constanța, 2014;
5. Bompa T.O. - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Discobolul, București, 2016;
6. Graur C., Szabo-Csifo B. - Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Timofte M. – Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor seniori. Știința culturii fizice, Vol. 37, nr. 1, 2021.
8. Tohanean D.I. - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă

9. Edwards, T. și colab. - Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. Sports 2018, Vol. 6, no. 19. https://doi.org/10.3390/sports6010019;
10. Erhan E. și colab. - Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători. Congresul "Sport. Olimpism. Sănătate" Chișinău, Moldova, 19-21 septembrie 2019, p 44-47;
11. McGuigan M. - Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2017;
12. Epuran M. – Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a. Editura Fest, București, 2005.
13. Mihai I. - Monitorizarea tehnicii probei de triplusalt: aspecte cinematice. Editura Universității din Pitești, 2012;
14. Nanu L. Concepte, tendințe și orientări în perfecționare a antrenamentului sportiv a gimnastelor junioare III. Galați University Press (GUP), 2013;
15. Prescorniță A., Tohănean D.- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Evaluarea capacității de efort anaerob	Lucru în grup	2	
Evaluarea capacității de efort aerob	Lucru în grup	2	
Monitorizarea calităților motrice	Lucru în grup	2	
Monitorizarea priceperilor și deprinderilor motrice	Lucru în grup	2	
Instrumente ale evaluării și monitorizării	Lucru în grup	2	

Monitorizarea în procesul de proiectare a antrenamentului sportiv	Lucru în grup, dezbatere	2	
Mijloace utilizate în monitorizarea și cercetarea unor stări și procese esențiale	Lucru în grup, dezbatere	2	
Tehnologia de urmărire video și analiza performanței în sporturi de echipă	Lucru în grup, dezbatere	4	
Tehnologia de urmărire video și analiza performanței în sporturi individuale	Lucru în grup, dezbatere	4	
Monitorizarea antrenamentului cu ajutorul dispozitivelor GPS	Lucru în grup, dezbatere	2	
Prezentare/evaluare proiecte	Individual	4	

Bibliografie obligatorie

1. Alexe D.I., Alexe C.I. – Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
2. Alexe D.I. și colab. - Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
3. Bompa T.O., Sărăndan S. - Pregătirea tinerilor sportivi. O strategie pe termen lung. Editura Politehnică, București, 2022;
4. Bompa T.O. - Monitorizarea și controlul antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto, Constanța, 2014;
5. Bompa T.O. - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Discobolul, București, 2016;
6. Graur C., Szabo-Csifo B. - Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Timofte M. – Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor seniori. Știința culturii fizice, Vol. 37, nr. 1, 2021.
8. Tohanean D.I. - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă

1. Edwards, T. și colab. - Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. Sports 2018, Vol. 6, no. 19. https://doi.org/10.3390/sports6010019;
2. Erhan E. și colab. - Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători. Congresul "Sport. Olimpism. Sănătate" Chișinău, Moldova, 19-21 septembrie 2019, p 44-47;
3. McGuigan M. - Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2017;
4. Epuran M. – Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a. Editura Fest, București, 2005.
5. Mihai I. - Monitorizarea tehnicii probei de triplusalt: aspecte cinematice. Editura Universității din Pitești, 2012;
6. Nanu L. Concepte, tendințe și orientări în perfecționare a antrenamentului sportiv a gimnastelor junioare III. Galați University Press (GUP), 2013;
7. Prescorniță A., Tohănean D.- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii

profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domenile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezenta 50%	Lucrare scrisă	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezenta 80%		
	Proiect didactic	Prezentare orală	70%
10.6 Standard minim de performanță			
• Utilizarea tehnologiilor clasice și moderne în monitorizarea performanței sportive.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE							
2.2 Titularul activităților de curs				Enoiu Răzvan Sandu				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Enoiu Răzvan Sandu				
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	4
Examinări	
Alte activități……	

3.7 Total ore de activitate a studentului	44
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite[5)]	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	C1. Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică) R.Î.1.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului integrat. R.Î.1.2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice sportului pe grupe de vârstă.; R.Î.1.3 Realizarea unui raționament corect de evaluare, privind eficacitatea planurilor de lecție și a programelor adaptate și în funcție de feedback-ul primit. C2 Organizarea activităților curiculare și extracuriculare în domeniul performanței sportive R.Î.2.1 Organizarea în mod judicios a lecțiilor de baschet, precum și a activităților motrice de tip non-formal R.Î.2.2 Capacitatea de a crea un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î.2.3 Coordonarea și organizarea de competiții școlare și turnee sportive de baschet.
Competențe transversale	CT1 Cooperare și comunicare în mediul profesional R.Î.1.1 Organizarea de activități sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. R.Î.1.2 Abilitatea de a comunica și a conlucra constructiv și eficient cu colegii, elevii și alți profesiniști implicați în educație precum și capacitatea de a folosi tehnologii și platforme moderne de comunicare pentru a ușura interacțiunea cu părțile interesate în procesul de educație. CT2 Dezvoltarea carierei R.Î.1.1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. R.Î.1.2 Capacitate de a își fixa obiective profesionale clare în domeniu și recunoașterea oportunităților de avansare în domeniul sport și performanță motrică R.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea cunoștințelor teoretice și practice de acționare specifică prin intermediul metodelor și tehnicilor utilizate în dezvoltarea calităților motrice
7.2 Obiectivele specifice	• Aplicarea no/iunilor însușite în activitá/ile bazate pe contrac/ie musculară specifică procesului de antrenament sportiv. • Realizarea programelor de contracție musculară diferențiate pe grupe musculare, grade de pregătire ale sportivilor și calități motrice.

8. Conținuturi

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

pieptului în antrenamentul sportiv			
Contracția musculară specifică musculaturii trunchiului, spatelui și abdomenului în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică membrelor inferioare în antrenamentul sportiv	Prelegere	2	
Particularități ale forței în antrenamentul sportiv; tipuri de forță, clasificări.	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice viteza.	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice coordonarea (îndemânarea).	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice rezistența.	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice forța.	Prelegere	2	
Particularitățile dezvoltării calităților motrice pe grupe de vârstă.	Prelegere	4	
Fitnes- de la teorie la concept și metodă.	Prelegere	2	

Bibliografie obligatorie:
1.Enoiu R.S. – Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Note de curs, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.

Bibliografie facultativă:
1.Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis
2.Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS
3.Cârmaciu R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală
4.Delavier F(2005)Strengh training anatomy, Publisher human kinetic
5.Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009)Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov
6.Gagea A.(2008), Analitycal Biomecanics, Ed. Char,Dounias and Co.
7.Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics
8.Prescornita A(2003)Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov
9.Sbenghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti
10.Szekely l (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti
11.Weider J, Reynolds B (1998)Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books.
12.http://fitclub.ro/antrenament/programe
13.http://www.acsm.org.
14.http://frcf.ro
15.http://www.ifafitness.com

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tipuri de încălzire.	Dezbatere	4	
Tipuri de efort.	Dezbatere	4	
Activități pentru refacere neuromusculară.	Dezbatere	4	
Specificul efortului muscular în diferite discipline sportive.	Dezbatere	4	
Sisteme de actionare bazate pe lucrul individual.	Dezbatere	4	
Sisteme de actionare bazate pe exersare cu partener.	Dezbatere	4	

Instalații și echipamente destinate optimizării contracției musculare.	Dezbatere	4	

Bibliografie obligatorie:
1.Enoiu R.S. – Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Note de curs, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
2.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
3.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.
curs, 2023.

Bibliografie facultativă:
1.Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis
2.Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS
3.Cârmaciu R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală
4.Delavier F(2005)Strengh training anatomy, Publisher human kinetic
5.Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009)Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov
6.Gagea A.(2008), Analitycal Biomecanics, Ed. Char,Dounias and Co.
7.Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics
8.Prescornita A(2003)Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov
9.Sbenghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti
10.Szekely l (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti
11.Weider J, Reynolds B (1998)Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books.
12.http://fitclub.ro/antrenament/programe
13.http://www.acsm.org.
14.http://frcf.ro
15.http://www.ifafitness.com

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactiva. Prezenta: 80%	Realizarea și prezentarea unei metodologii proprii destinate dezvoltării unei calități motrice/grupe musculare.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea, explicarea și realizarea diferitelor programe destinate dezvoltării calităților motrice/grupelor musculare pe baza utilizării tehnicilor și metodelor specifice educației fizice și sportului de performanță.			

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

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

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

Notă:

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

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

[3] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	58ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	0
Examinări	2
Alte activități.....	0

3.7 Total ore de activitate a studentului	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite[5)]	4

4. 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 disiplinei (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	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Educația fizică - componentă a domeniului de cercetarea teoriei educației fizice și sportului	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Obiecitvele, finalitățile și funcțiile educației fizice și sportului	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Sistemul mijloacelor educației fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Continutul procesului instructiv-educativ și	Prelegere,	2 ore	

curriculum	prezentari multimedia (ppt)		
Calitatile motrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
Priceperile si deprinderile motrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Principiile de instruire în educația fizică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Metodele specifice educației fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Lectia de educatie fizica.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Proiectarea didactica in educatia fizica	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	Observații
Evaluarea in educatia fizica	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Statutul si rolul specialistului in educatie fizica si sport	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Balint l, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf)
2. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolara, Editura Universitaria, 2016
3. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022
4. Badau D. Teoria si metodica EFS, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativa:

1. Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
2. Badau D.– 'Teoria educatie fizice si sportului' , Note de curs UMF Tigu Mures , 2012
3. Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
4. Carstea Gh. – "Teoriei si metodica educatie fizice si sportului", Edit. Adna, Bucuresti, 2000
5. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006
6. Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
7. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Obiectul de studiu si idealurile al teorie educatiei fizice si sportului	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
	Convorbire,	2	

Miscarea si motricitatea omului	explicatia, demonstratia, prezentare media		
Capacitatea motrica generala	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	4	
Invatarea motrica	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	4	
Proiectarea didactice	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Elaborarea unui protocol de densitate motrica si functionala a lectiie de educatie fizica	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Evaluarea la disciplina educatie fizica in ciclul primar si gimmnazial	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	

Bibliografie obligatorie:

1 Balint l, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf)
2 Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolara, Editura Universitaria, 2016
3 Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022
4 Badau D. Teoria si metodica EFS, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativa:

1 Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
2 Badau D.– 'Teoria educatie fizice si sportului' , Note de curs UMF Tigu Mures , 2012
3 Ungureanu-Dobre A – Metodica educatie fizice si sportului, Editura Universitaria, 2013
4 Carstea Gh. – “Teoriei si metodica educatie fizice si sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 2000
5 Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006
6 Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
7 Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii

profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domenile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen cunostiintelor specifice disciplinei	Test redactional/ Grila	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea cunostiintelor specifice disciplinei	Proiect didactic.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5 (cinci). Prezenta minim curs 50%, seminar 80%.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	EDUCAȚEI FIIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii[2)]	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN ATLETISM							
2.2 Titularul activităților de curs				Ștefan Alecu				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Ștefan Alecu				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DD
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	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	• Parcurgerea disicplinei Bazele generale ale atletismului.
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	**Cp.1.** Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. **Cp.2.** Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Studentul / absolventul l monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive. R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și initiative comune. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedeelor 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 eficienta 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; • Dezbatere	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

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

Bibliografie facultativă

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

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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 procedeelor 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. Susținerea 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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.drBogdan Marian OANCEA, Director de departament
Lect.dr. Ștefan ALECU Titular de curs	Lect.dr. Ștefan ALECU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs				Florentina NECHITA				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Ermil POPESCU				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DD
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	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	Parcurgerea disciplinei Gimnastica de baza.
4.2 de competențe	˅

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reiașind 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 insuși și executa correct 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	Observați i
1 Teoria instruirii privind studiul proceselor concrete de predare – învățare ce se desfășoară în contextul școlar.	Prelegere, prezentare power point, dezbatere	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		10 ore	

de concurs – modelarea antrenamentelor. Pregătirea teoretică și tactică).			

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCIȚII DE D.F.G.– exerciții cu bastoane de gimnastică, exerciții cu mingi medicinale, exerciții cu și la banca de gimnastică și exerciții la scara fixă.	Metoda fragmentat-imitativă Demonstrația Exersarea	6 ore	
2.EXERCIȚII APLICATIVE –tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul,târârea, cățărarea și escaladarea. tehnica și metodologia elaborării parcursurilor aplicative.		6 ore	
3.EXERCIȚII ACROBATICE – tehnica și metodica învățării stândului pe Mâini, pod (F), rostogolirii înapoi prin stând pe mâini (B)., roții laterale, roții întoarse și a îndreptării de pe cap (B) (perfecționarea elementelor acrobatice sem 1. Legări și combinații de elemente acrobatice însușite.		8 ore	
4.SĂRITURI CU SPRIJIN - tehnica și metodologia săriturii, grupa II, săritură prin rostogolire la lada în lungime- fete și săritura prin sprijin plutitor depărtat la lada de gimnastică în lungime băieți		8 ore	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Drd. Ermil POPESCU, Titular de laborator

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN BIATLON							
2.2 Titularul activităților de curs				PELIN BOGDAN-IULIAN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				PELIN BOGDAN-IULIAN				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	33 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	8
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități……	1

3.7 Total ore de activitate a studentului	33
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite[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
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv specific Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi fond-biatlon din Cheile Grădiștei-Fundata/ Valea Râșnoavei-Râșnov

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie

1. PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru

secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.
2. PELIN, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.

Bibliografie facultativă

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

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

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

Technology Support 10. http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/ 11. Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/

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

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

10. Evaluare

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

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA ÎN SPORTUL DE EXPRESIE- FITNESS							
2.2 Titularul activităților de curs				Chicomban Carmen Mihaela				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Chicomban Carmen Mihaela				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[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	69ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	10
Tutoriat	4
Examinări	3
Alte activități.....	2

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[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 disiplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	˅ Să cunoască și să aplice mijloacele programelor specifice domeniului fitness ˅ Capacitatea de exprimare motrică a achizițiilor specifice programelor din domeniul fitness ˅ Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	˅ Sala de Fitness Colina Universității
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	˅ Sala de Fitness Colina Universității

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte definitorii și componentele fitnesului.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	1	
Aspectele teoretice privind calitățile motrice.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Aspecte teoretice privind calitățile motrice de bază îndemânarea și rezistența.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Metode de antrenament specifice fitness-lui fizic.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul Step.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul TotalGym/Gravity.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul TRX.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul Pilates.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Antrenamentul Funcțional.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Metoda antrenamentului "Circuit".	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Mijloace pentru acordarea primului ajutor, în fitness.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Pansarea în acordarea primului ajutor, în fitness.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Curs recapitulativ tipologia programelor de antrenament.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	1	

Bibliografie obligatorie

1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014
2. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015
3. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020
4. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018
5. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024
6. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022
7. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Livestyle, București, 2021

Bibliografie facultativa

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Generalităti , discutii terminologice, metode de antrenament.	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	
Continutul programelor de aerobic.	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	

Metode practice în predarea Step aerobic.	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	
Metode practice în predarea TotalGym/Gravity.	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	
Metode practice în predarea Total rezistance exercises-TRX	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	
Metode practice în predarea programelor PILATES	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	
Metode practice în predarea programelor antrenamentului Functional și antrenamentului "Circuit"	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	

Bibliografie obligatorie

1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014
2. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015
3. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020
4. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018
5. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024
6. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022
7. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Livestyle, București, 2021

Bibliografie facultativa

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

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

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

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SCHI ALPIN							
2.2 Titularul activităților de curs				PELIN BOGDAN-IULIAN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				PELIN BOGDAN-IULIAN				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DD
							Obligativitate[4)]	DI

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

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

Distribuția fondului de timp	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	8
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități.....	1

3.7 Total ore de activitate a studentului	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo und♏ ♏♦♦♏ ♍♋⌘◆●☽

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

5. Condiții ☎♋♍□●□ ◆■♎♏ ♏♦♦♏ ♍♋⌘◆●☽

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele ♦♋♏♍♓♐♓♍♏ ♋♍◆❍◆●♋◆♏♑

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 evaluarea a achizițiilor tehnico-tactice. Dobândirea unei terminologii specifice ˅ Formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea discipline schi alpin, în învățământ și, nu numai.

8. Conț♓■◆♦◆❒♓

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1. Istoricul schiului		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	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	

lucru Lecția de schi - Structură			
C3. Factorii care favorizează învățarea schiului Descrierea echipamentului specific Schiuri, clăpari, bețe și accesorii	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	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, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C5. Procedee tehnice mersuri, întoarceri, urcări Mecanism de execuție, Greșeli, Indicații metodice	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C6. **Procedeele de frânare cu schiurile neparalele f. În plug, în jumătate plug, plug alunecat**	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C7.Poziții pe schiuri coborâre directă. coborâre oblică. Procedee tehnice. Mecanism de realizare,greșeli și indicații medotodice	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C8.tehnica ocolirilor. Ocolire prin frânare în plug	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C9.trecerea peste denivelări. trecerea rupturilor de pantă, racorduri de pantă, amortizare și escamotare mecanism tehnic, greșeli indicații metodice	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C10. Derapajele laterale - derapajele oblice mecanism tehnic, greșeli, indicații metodice	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C11. Cristianiile. Cristiania spre vale cu deschidere simultană Mecanism tehnic, Greșeli Indicații metodice	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C12. Calea indirectă de abordare a metodicii schiului alpin	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C13.Probele schiului alpin 1. Slalom 2. Slalom Uriaș	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	
C14. Probele schiului alpin 3. Coborâre, 5. Super G, Combinata alpină	Prelegere, prezentare power-point, conversatie, dezbatere.	2	

Bibliografie obligatorie

- Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică şi metodică, Editura Universitaria Craiova
- Grigoraș, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.

Bibliografie facultativă

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

https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
https://www.youtube.com/watch?v=lDf6z6465nw

https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Încălzirea organismului pentru efort Exerciții - Acomodarea cu clăparii și schiurile; Parcursuri aplicative pe zonă plată Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe Căderile și ridicarea din cădere	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
Procedeele tehnice Mersuri – Urcări - Întoarceri Învățarea /consolidarea mecanismelor de execuție pentru fiecare procedeu tehnic Exerciții/Ștafete	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
Încălzirea organismului pentru efort Parcursuri aplicative pe zonă plată Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
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	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
Pozițiile pe schiuri. Coborâre directă Coborâre oblică Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
Tehnica ocolirilor. Ocolire în plug printre jaloane și pe urmă largă. Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
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.	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
Derapajele. Derapajul lateral. Derapajul oblic Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție La consolidare Se schimbă ritmul, tempul execuțiilor, cât și gradul de dificultate al pârtiilor	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
Consolidare Parcurgerea unor trasee printre jaloane, pentru îmbunătățirea tehnicii de execuție în următoarele procedee tehnice: cristiania cu rotație și deschidere simultană.	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
Procedeu tehnic Întoarceri *Javelin* pe urmă largă Ccordonare, control și echilibru dinamic, pe schiul exterior.	Explicatie , exersare, demonstrație	2	
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	Explicatie , exersare, demonstrație	2	

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

Bibliografie obligatorie

- Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică şi metodică, Editura Universitaria Craiova
- Grigoraș, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.

Bibliografie facultativă

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

https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
https://www.youtube.com/watch?v=lDf6z6465nw
https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale și ale angajatorilor ❒♏◻❒♏⌘♏■♦♋♦♓❖♓ ♎♓■ ♎◻♋♏■♓◆● ♋♐♏❒♏■♦ ◻❒◻♑❒♋♋◆●◆♓

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice predate la cursuri. Clasificări, definiții, mecanisme de execuție, greșeli, indicații metodice, pentru procedeele tehnice specifice, predate, etc. Însușirea terminologiei specifice disciplinei schi alpin. Prezența la lucrările practice și obținerea notei de trecere, (minim nota 5, (cinci), condiționează intrarea în examenul final (examenul scris).	TEST GRILĂ	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Studenții trebuie să parcurgă obligatoriu, un traseu de Slalom (2 manșe). Se primesc 2 note: la traseu și aplicații practice pe pârtie.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Însușirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii și metodicii de bază, specifice schiului alpin. Însușirea terminologiei specifice acestei discipline. Capacitatea studentului de a fi un bun demonstrant.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

3.7 Total ore de activitate a studentului	127
3.8 Total ore pe semestru	225
3.9 Numărul de credite	9

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare. Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disiplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea cunoștințelor practice privind inițierea în sporturile de apă.
7.2 Obiectivele specifice	Dobandirea competentelor specifice organizării activitatilor specifice sporturilor de apa.

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:
1. Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
3. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020
Bibliografie facultativa:
1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
2. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
3. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.ore	Observații
Consolidarea procedeului craul	Explicația, Demonstrația Exersare practica. Lucru individual/ pe perechi.	4	
Consolidarea procedeului spate		4	
Initierea in procedeul bras.		4	
Consolidarea respiratiei in cele trei procedee si coordonarea acesteia cu lucrul de brate si de picioare.		4	
Metodica predarii procedeelor in natatie.		4	
Consolidarea procedeului bras		4	
Salvarea de la inec		4	

Bibliografie obligatorie:
1. Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
3. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020
Bibliografie facultativa:
1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
2. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
3. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale şi 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 domenile conexe.
- Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	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	Probă/ verificare practico-metodică	30%

	blockstart sau din apă). Se apreciază execuția tehnica cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5. -Prezenta minim 80%.		
	Portofoliu stagiu de practica	Conditie de intrate la examenul teoretic	
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de initiere in sporturile de apă. Capacitatea de a putea învăța/inița copiii în tehnica procedeelor de inot.			

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

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

Notă:

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

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

3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrari practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					22ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activități: pregatire practica individuala					16

3.7 Total ore de activitate a studentului	22
3.8 Total ore pe semestru	50
3.9 Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare. Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disiplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea cunoștințelor practice privind inițierea în sporturile de apă.
7.2 Obiectivele specifice	Dobandirea competentelor specifice organizării activitatilor specifice sporturilor de apa.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.ore	Observații
Consolidarea procedeului craul	Explicația, Demonstrația Exersare practica. Lucru individual/ pe perechi.	4	
Consolidarea procedeului spate		4	
Initierea in procedeul bras.		4	
Consolidarea respiratiei in cele trei procedee si coordonarea acesteia cu lucrul de brate si de picioare.		4	
Metodica predarii procedeelor in natatie.		4	
Consolidarea procedeului bras		4	
Salvarea de la inec		4	

Bibliografie obligatorie:
1. Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor", Ed. Universității „Transilvania" din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
3. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020
Bibliografie facultativa:
1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
2. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
3. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico-practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domenile conexe.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Proba practică consta din: – inot 25 metri procedeul craul si inot 50 metri procedeul spate/bras, ambele probe cu startul la alegere (de pe blockstart sau din apă). Se apreciază execuția tehnica cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5. -Prezenta minim 80%.	Probă/ verificare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de initiere in sporturile de apă. Capacitatea de a putea învăța/inița copiii în tehnica procedeelor de inot.			

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

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

Notă:

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

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

[3] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURI DE APĂ							
2.2 Titularul activităților de curs				Bădău Adela				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Ionescu Anca				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrari practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					19 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					2
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-

3.7 Total ore de activitate a studentului	19
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare. Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disiplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea cunoștințelor practice privind inițierea în sporturile de apă.
7.2 Obiectivele specifice	Dobandirea competentelor specifice organizării activitatilor specifice sporturilor de apa.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
Scurt istoric despre sporturile de apa. Generalitati	Prelegere prezentari power-point, dezbatere, materiale multimedia	4 ore	
Inotul sincron – tehnica si metodica	Prelegere prezentari power-point, dezbatere, materiale multimedia	4 ore	
Prezentarea caiacului, transportul, urcarea, coborarea din caiac. Materiale si caracteristici constructive. Demersul metodic pentru initierea vaslirii in caiac	Prelegere prezentari power-point, dezbatere, materiale multimedia	4 ore	
Polo	Prelegere prezentari power-point, dezbatere, materiale multimedia	4 ore	
Sarituri in apa	Prelegere prezentari power-point, dezbatere, materiale multimedia	4 ore	
Gimnasica in apa	Prelegere prezentari power-point, dezbatere, materiale multimedia	4 ore	

Organizarea unei tabere in regim de cantonament langa cursurile de apa. Reguli si conditii.	Prelegere prezentari power-point, dezbatere, materiale multimedia	4 ore	

Bibliografie obligatorie>

1. Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor", Ed. Universității „Transilvania" din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
3. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020

Bibliografie facultativa:

1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
2. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
3. Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003
4. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000
5. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002
6. Buzescu Ș. (1996) *Vâslit – caiac și înot aplicativ ,* Univ. Transilvania, Brașov
7. Enoiu R (2003) Vâslit aplicativ, noțiuni de bază , Edit. Univ. Transilvania, Brașov

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.ore	Observații
Consolidarea procedeeor de inot.	Explicația, Demonstrația Exersare practica. Lucru individual/ pe perechi.	4	
Aspecte metodice privind săriturile în apă.		4	
Aspecte motodice privind jocul de polo.		4	
Aspecte metodice privind inotul sincron		4	
Aspecte metodice privind aqua-gym.		4	
Utilizarea materiale specifice sporturilor de apa .		4	
Aspecte de regulament/organizare competiții în sporturile de apă.		4	

Bibliografie obligatorie

1. Adela Badau – Pregatirea fizica a inotatorilor in sana, Ed. Riso Print, Cluj- Napoca, 2024
2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor", Ed. Universității „Transilvania" din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
3. Pîrvan Ancuța - Natatie - baze teoretice si metodice. Manual pentru studentii la educatie fizica si sport, Ed. Bibliotheca, 2020

Bibliografie facultativa:

1. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013
2. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006
3. Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003
4. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000
5. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002Bibliografie
6. Buzescu Ș. (1996) *Vâslit – caiac și înot aplicativ ,* Univ. Transilvania, Brașov
7. Enoiu R (2003) Vâslit aplicativ, noțiuni de bază , Edit. Univ. Transilvania, Brașov

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico-practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domenile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare. Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

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

			din nota finală
10.4 Curs	- Examen oral cu subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Examen oral	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5. -Prezenta: 80%	Probă/ verificare practico-metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de initiere in sporturile de apă.			

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

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

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).