FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	28

Distribuția fondului de timp	ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)	14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	34
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	38
3.4.4.Tutoriat (consiliere profesională)	2
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)	2

3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92
3.8. Total ore pe semestru	120
3.9. Numărul de credite[6)]	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

	COMPETENȚE PROFESIONALE DE BAZĂ (CP) CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării 2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice și însușirea conceptelor specifice kinesiologiei.
7.2. Obiectivele specifice	Insușirea conceptelor specifice kinesiologiei. Formarea capacității de generalizare a conceptelor specifice kinesiologiei in context educaționale variate.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Activitatea motrică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Motricitatea umana	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Activitatea motrica – Elemente de conținut	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Învățarea Motrică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Activitatea Motrica – Mijloace de invatare si perfectionare	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Activitatea Motrică – Implicatii psiho-fiziologice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Programarea si Planificarea activitatilor motrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de

			materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie:
Bibliografie obligatorie
1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015
2. Chicomban C.M. Kinesiologie, note de curs de uz intern, Univ. Transilvania, 2024
3. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024
4. Epuran M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022
5. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022
6. 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., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004

Material didactic în tehnologie ID:
Chicomban, C.M. – „Kinesiologie" – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Motricitatea umana. Motricitatea în ontogeneză.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Activitatea motrica – Elemente de conținut. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Activitatea Motrica – Mijloace de invatare si perfectionare, implicații psiho-fiziologice.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programarea si planificarea activitatilor motrice.Evaluarea în activitatea motrică.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Activitatea motrică. Motricitatea umană. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Activitatea motrică. Mijloace de invatare si perfectionare.Evaluarea în activitatea motrică. Recapitulativ.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Motricitatea umana. Motricitatea în ontogeneză.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie:
Bibliografie obligatorie
1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015
2. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024
3. M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022
4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022
5. 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., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004

Material didactic în tehnologie ID:
Chicomban, C.M. – „Kinesiologie" – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

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

Bibliografie:
Bibliografie obligatorie
1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015
2. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024
3. M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022
4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022

5. Sbenghe T., Berteanu M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019
Bibliografie facultativa
3. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007
4. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004
Material didactic în tehnologie ID:
Chicomban, C.M. – „Kinesiologie" – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea studenților în vederea 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. AI (curs)	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată.	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	100%
10.5. SF/ST	Elaborarea referatului conform cerințelor	Relevanța conținutului cu tematica	Condiție de intrare în examen
10.6. Standard minim de performanță			
Studentul va dobândi un bagaj corespunzător în domeniul științei mișcării, prin rezolvarea unei probleme bine definite specifice disciplinei, de complexitate medie. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci)) la examenul scris.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

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

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

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