FIŞA DISCIPLINEI
ANATOMIE FUNCTIONALA

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă/ IF**
1.7. Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Anatomie funcțională**					Codul disciplinei	**E 1101**	
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Prof.univ.dr. Jaradat Mohammad**				
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect. univ. dr. Chiroban Ovidiu**				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DS
							Obligativitate	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2. curs	**2**	3.3. seminar/ laborator	**1**
3.4. Total ore din planul de învățământ	**42**	din care: 3.5. SI	**28**	3.6. seminar/laborator	**14**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individua					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activităţi					6
3.7. Total ore studiu individual	**58**				
3.8. Total ore pe semestru	**100**				
3.9. Numărul de credite	**4**				

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

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

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru invatamantul online suplimentar
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru invatamantul online suplimentar

6. Rezultatele învățării/Competențe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.

	Studentul/Absolventul definește noțiunile generale, structurale (anatomice) și funcționale ale organismului uman, în vederea elaborării programelor de reabilitare.
Aptitudini	Identifică structurile și funcțiile organismului uman și metodele de evaluare a funcțiilor biologice. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare**.** Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.
Responsabilitate și autonomie	Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire. Integrează noțiuni fundamentale privind structurile și funcțiile organismului uman în procesul de reabilitare. Recunoaște caracteristicile mișcării și parametrii acestora.

6.2. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motrice potrivit cerinţelor/obiectelor specific educaţiei fizice şi sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic/ Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport
Competenţe transversale	Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională/ Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a asigura dobândirea de către studenţi a unor noţiuni fundamentale privind anatomia umană, structura microscopică şi macroscopică a organismului uman, atât ca întreg, precum şi, analitic, pe aparate şi sisteme, cu accent pe anatomia aparatului locomotor, având în vedere specificul specializărilor de la nivelul studiilor universitare de licenţă.
7.2. Obiectivele specifice	Insuşirea teoretică şi practică a noţiunilor legate de principalele elemente anatomice ale aparatului locomotor, în special şi a organismului uman, în general. Explicarea şi înţelegerea organizării diferitelor structuri care intră în compoziţia complexului mioartrokinetic în contextul înţelegerii ulterioare a aspectelor fiziologice, biomecanice şi, eventual, kinetoterapeutice legate de aceste structuri.

Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
1.Aspecte generale ale anatomiei: 1.1 Definiţie, concepte anatomice (anat. descriptivă, funcţională, topografică etc.); 1.2 Celula şi ţesuturile; 1.3 Noţiunile de aparate şi sisteme biologice; 1.4 Diferenţiere sexuală şi biotipologie; 2. Aparatul locomotor: aspecte generale privind aparatul locomotor (definiţie, componente, segmente etc.) 2.1 Scheletul corpului omenesc:	Prelegere / curs interactiv	2 ore
2.2 Artrologia: 2.2.1 Aspecte generale ale artrologiei (categorii şi tipuri de art.,componentele articulaţiilor); 2.2.2 Articulaţiile fixe şi mobile ale oaselor cutiei	Prelegere / curs interactiv	2 ore

craniene şi ale masivului facial; 2.2.3 Articulaţiile intrinseci si extrinseci ale coloanei vertebrale; 2.2.4 Articulatiile intrinseci şi extrinseci ale sternului; 2.2.5 Articulaţiile membrului superior: 2.2.6 Articulaţiile membrului inferior:		
3. Miologia: 3.1 Ţesutul muscular, tipuri de ţesut muscular, muşchiul scheletal ca organ, mecanismulcontracţiei musculare şi tipurile contracţiei musculare. 3.2 Muşchii capului şi gîtului; 3.3 Muşchii toracelui şi abdomenului; 3.4 Muşchii spatelui;	Prelegere / curs interactiv	2 ore
4. Muşchii membrelor: 4.1 Muşchii membrului superior; 4.2 Muşchii membrului inferior	Prelegere / curs interactiv	2 ore
5. Biomecanica articulară: 5.1 Biomecanica articulaţiilor coloanei vertebrale; 5.2 Biomecanica articulaţiei capului cu coloana vertebrală; 5.3 Biomecanica articulaţiilor coloanei vertebrale cu bazinul; 5.4 Biomecanica articulaţiei temporo-mandibulare 5.5 Biomecanica respiraţiei; 5.6 Biomecanica articulaţiilor membrului superior; 5.7 Biomecanica articulaţiilor membrului inferior.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
6. Sistemul nervos: 6.1 Definiţie, clasificare (după funcţie şi localizare); 6.2 Caracteristicile sistemului nervos somatic şi ale celui vegetativ; 6.3 Neuronul, ţesutul nervos, arcul nervos şi actul nervos; 6.4 Sistemul nervos central: definiţie şi componente;	Prelegere / curs interactiv	2 ore
7. Cavităţile interioare ale sistemului nervos central; 7.8 Lichidul cefalo-rahidian; 7.9 Barierele de protecţie ale sistemului nervos central. 7.10 Sistemul nervos periferic: 7.11 Sistemul nervos vegetativ:	Prelegere / curs interactiv	2 ore
8. Analizatorii: 7.1 Aspecte generale: 7.1 Definiţie; 7.2 Părţi componente; 7.3 Analizatorii: cutanat, kinestezic, olfactiv şi gustativ.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
9. Analizatorii: 8.1 Acustico-vestibular; 8.2 vizual	Prelegere / curs interactiv	2 ore
10. Sistemul endocrin: 9.1 Aspecte generale; 9.2 Glanda hipofiză; 9.3 Glanda tiroidă; 9.4 Glanda cortico-suprarenală; 9.5 Glandele paratiroide; 9.6 Glanda epifiză; 9.7 Timusul.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
11. Aparatul circulator: 10.1 Inima; 10.2 Arborele Vascular; 10.3 Circulaţia mare (sistemică); 10.4 Circulaţia mică (pulmonară)	Prelegere / curs interactiv	2 ore

12. Aparatul respirator: căile aeriene, plămânii, difuziunea	Prelegere / curs interactiv	2 ore
13. Aparatele: digestiv, urinar şi de reproducere	Prelegere / curs interactiv	4 ore

Bibliografie:

1. Duma, E. – (2004) ***Anatomia funcţională a aparatului locomotor, partea I-a***, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
2. Duma, E. – (2007) ***Aparatul locomotor al omului,*** Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
3. Duma, E. – (2010) ***Anatomia funcţională a celulei, ţesuturilor, sistemului nervos şi analizatorilor,*** Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
4. Grigorescu-Sido, Fr. – (2004) ***Tratat de neuroanatomie funcţională,*** Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca.
5. Niculescu, C.Th. şi colab. – (2009) ***Anatomia şi fiziologia omului***, Ed. Corint, Bucureşti.
6. Papilian, V. – ***Anatomia omului – splanhnologia***, ediţia a XII-a revizuită integral de Albu, I., Ed. ALL, Bucureşti.
7. Alexandru, M., Anatomie și fiziologie umană descriptivă și aplicată, Ed. Brosata, 2014

8.2. Seminar	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
1. Studiul pe planşe, mulaje şi pe viu a nivelelor de organizare a organismului omului, a termenilor anatomici orientativi, a planurilor şi poziţiilor corpului.	Prezentare referate	1 ora
2. Studiul pe planşe şi mulaje a structurii celulei şi ţesuturilor (cu deosebire a celulelor şi ţesuturilor osoase, musculare şi nervoase); repetarea termenilor anatomici, a poziţiilor şi a planurilor corpului.	Prezentare referate	1 ora
3. Seminar cu precizare pe planşe şi mulaje a formei şi structurii oaselor, a cunoaşterii oaselor coloanei vertebrale şi ale capului; repetarea termenilor anatomici, a planurilor şi poziţiilor corpului.	Prezentare referate	1 ora
4. Seminar cu indicare pe planşe şi mulaje a oaselor scheletului toracelui şi al membrelor.	Prezentare referate	1 ora
5. Seminar cu precizare pe planşe şi mulaje a elementelor componente ale articulaţiilor în funcţie de categoria articulaţiei; descrierea biomecanicii articulaţiilor coloanei vertebrale, capului şi centurii scapulare.	Prezentare referate	1 ora
6. Demonstrarea practică de către studenţi a biomecanicii articulaţiilor membrelor şi a articulaţiilor bazinului (centurii pelviene).	Prezentare referate	1 ora
7. Demonstrarea practică pe viu, de către studenţi, a contracţiilor izometrice şi izotonice, concentrice şi excentrice, precum şi a activităţii motrice de învingere şi de cedare.	Prezentare referate	1 ora
8. Identificarea muşchilor- organe şi precizarea inserţiilor şi acţiunii acestora.	Prezentare referate	1 ora
9. Seminar cu note privind cunoştinţele despre toate componentele ap. Locomotor.	Prezentare referate	1 ora
10. Prezentarea de către studenţi, după planşe şi desene, a elementelor componente ale ţesutului nervos, ale măduvei spinării, ale trunchiului cerebral şi ale cerebelului.	Prezentare referate	1 ora
11. Prezentarea după planşe şi mulaje a elementelor componente ale emisferelor cerebrale	Prezentare referate	1 ora
12. Prezentarea după planşe şi mulaje a elementelor componente ale analizatorului acustico-vestibular şi ale celui optic.	Prezentare referate	1 ora
13. Prezentarea după planşe şi mulaje a aparatelor circulator şi respirator	Prezentare referate	1 ora
14. Prezentarea după planşe şi mulaje a elementelor aparatului digestiv, ale aparatului excretor, ale organelor interne şi ale celor de reproducere.	Prezentare referate	1 ora

Bibliografie:

1. Duma, E. – (2004) ***Anatomia funcţională a aparatului locomotor, partea I-a***, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
2. Duma, E. – (2007) ***Aparatul locomotor al omului,*** Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
3. Duma, E. – (2010) ***Anatomia funcţională a celulei, ţesuturilor, sistemului nervos şi analizatorilor,*** Ed. Dacia, Cluj-Napoca.

4. Grigorescu-Sido, Fr. – (2004) ***Tratat de neuroanatomie funcţională,*** Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca.
5. Niculescu, C.Th. şi colab. – (2009) ***Anatomia şi fiziologia omului***, Ed. Corint, Bucureşti.
6. Papilian, V. – ***Anatomia omului – splanhnologia***, ediţia a XII-a revizuită integral de Albu, I., Ed. ALL, Bucureşti

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor respectând cerinţele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului.	Evaluare scrisă	80%
10.5. Seminar	Prezentarea şi susţinerea unui referat tematic Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă Evaluare curentă	10% 10%

10.6. Standard minim de performanţă
Cunoașterea teoretică și practică a noţiunilor de anatomie ale aparatului locomotor; capacitatea de a identifica pe materialele didactice sau pe viu a diferitelor elemente anatomice prezentate si functiile acestora.
Prezenta la curs / seminar (modul on-line): Min. 80%

Data completarii

Titular curs,
Prof.univ.dr. Jaradat Mohammad

Titular seminar,
Lect. univ. dr. Chiroban Ovidiu

Data avizării în departament,

Semnătura directorului de departament,
Conf.univ.dr. Alexandra Milon

FIŞA DISCIPLINEI

Teoria și metodica educaţiei fizice şi sportului

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă/ IF**
1.7. Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Teoria și metodica educației fizice și sportului**	Codul disciplinei	**E 1102**
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină	**Lect.univ dr. Sabău Gheorghe**		
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect	**Lect.univ dr. Sabău Gheorghe**		

2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DF
							Obligativitate	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	**4**	din care: 3.2. curs	**2**	3.3. seminar/ laborator	**2**
3.4. Total ore din planul de învățământ	**56**	din care: 3.5. SI	**28**	3.6. seminar/laborator	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individua					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activităţi					2
3.7. Total ore studiu individual	**69**				
3.8. Total ore pe semestru	**125**				
3.9. Numărul de credite	**5**				

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	**Nu este cazul**
4.2. de competenţe	**Nu este cazul**

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru invatamantul online suplimentar
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru invatamantul online suplimentar

6. Rezultatele învățării/Competențe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. - Studentul explică procesele de creştere şi dezvoltare, implicaţiile lor asupra motricităţii, tipologia constituţională somatofuncțională, motrică şi psihică, corelaţiile dintre tipul constituţional şi cerinţele/particularităţile activităţii de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

Aptitudini	- Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). - Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. - Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. - Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. - Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. - Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competenţe profesionale	- Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.
Competenţe transversale	- Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională - Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de educație fizică și sport - Formarea concepției științifice cu privire la educație fizică si sport - Abilitarea studenţilor cu sistemul de cunoştinţe aplicabile în activitatea ştiinţifică şi didactică.
7.2. Obiectivele specifice	- Educarea capacității de a folosi limbajul de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activitați specifice - Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică si sport. - Cunoașterea și aplicarea mijloacelor a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară Posibilitatea stdenților de a transfera deprinderiile practico-metodice din lecția de educație fizică și sport în activitățile specifice vieții cotidiene Eucarea capacității de a folosi un limbaj corect de specialitate folosit în activitățile specifice cu aplicabilitate în orele de educație fizică și sport

Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
Cap I. Obiectul de studiu al bazelor generale a educaţiei fizice şi sportului Evoluţia gandirii teoretice în domeniul educaţiei fizice Constituirea şi evoluţia teoriei educaţiei fizice şi sportului Caracterul prospectiv al teoriei educaţiei fizice şi sportului **Cap II.Termeni de specialitate: învăţarea motorie** Actul motric Acţiunea motrică Activitatea motrică	Prelegere / exemplificare/curs interactiv	4 ore
Cap.III. Educaţia fizică şi sportul ca activităţi sociale Idealul educaţiei fizice Obiectivele generale ale educaţiei fizice şi sportului	Prelegere. Vizionare materiale. Conversație.	4 ore

Ca IV. Funcţiile educaţiei fizice şi sportului Funcţia de perfecţionare a dezvoltării fizice armonioase Funcţia de perfecţionare a capacităţii motrice Funcţia igienică Funcţia educativă Funcţia cultural artistică Funcţia recreativă Funcţia de emulaţie		
Cap V. Sistemul mijloacelor educaţiei fizice şi sportului Exerciţiul fizic Aparatura şi materialele de specialitate Mijloacele de refacere a capacităţii de efort Mijloace nespecifice associate **Cap VI. Forme de organizare a activitatii de educatie fizica in scoală** Lectia forma de baza a organizarii procesului instructiv – educativ Cerintele didactice ale impartirii lectiei pe parti Continutul lectiei de educatie fizica Structura lectiei de educatie fizica Pregatirea profesorului pentru lectia Metodologia elaborarii conspectului de lectie	Prelegere / exemplificare curs interactiv	4 ore
Cap VII.Tendinţe şi orientări metodologice moderne în educaţie fizică şi sport Problematizarea în educaţie fizică şi sport Modelarea şi instruirea programată **Cap VIII. Metodologia cunoaşterii ştiinţifice şi dezvoltării în domeniul TEFS**	Prelegere / vizionare materiale /conversație.	4 ore
Bazele generale ale metodicii educatie fizice si sportului şcolar Obiectul, sarcinile si continutul metodicii educatiei fizice si sportului scolar Ramurile metodicii educatiei fizice si sportului scolar Educatia fizica, componenta de baza in procesul educational **Principiile dicatice** Principiul participarii constiente si active Principiul accesibilitatii Principiul intuitiei Principiul sistematizarii si continuitatii Principiul legarii instruirii de cerintele activatii practice Principiul insusirii temeinice	Prelegere / exemplificarecurs interactiv	4 ore
Forme de organizare a activitatii de educatie fizica in scoala Lectia forma de baza a organizarii procesului instructiv – educativ Cerintele didactice ale impartirii lectiei pe parti Continutul lectiei de educatie fizica Structura lectiei de educatie fizica Pregatirea profesorului pentru lectia Metodologia elaborarii conspectului de lectie Conducerea lectiei Tipologia lectiei	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Forme de organizare a activitatii de educatie fizica in	Prelegere /Vizionare	4 ore

scoală Lectia forma de baza a organizarii procesului instructiv – educativ Cerintele didactice ale impartirii lectiei pe parti Continutul lectiei de educatie fizica Structura lectiei de educatie fizica Pregatirea profesorului pentru lectia Metodologia elaborarii conspectului de lectie Conducerea lectiei	material / Conversație /Expunere	

Bibliografie:

1. **Balint L., Badicu G.,** (2023) Metodica educatiei fizice si sportului, Editura Universitatii Transilvania, Brasov
2. **Belizna C.** (2014) – Curs Teoria şi Metodica Educaţiei Fizice şi a Sportului, seria Didactica, Alba Iulia
3. **Bizim, A. şi colab.** (2015)**–** Metodica educaţiei fizice în învăţământul superior. Editura Universităţii Bucureşti,
4. **Cârstea, GH.,** (2016)- Educaţia fizică- fundamente teoretice şi metodice, Casa de editură Petru Maior, Bucureşti
5. **Dragnea, A., Bota A.** (2017) - Teoria Activităţilor Motrice, Ed Didactică şi pedagogică, R.A., Bucureşti. LR, revizuit
6. **Pehoiu, C.,Pîrvan, A., (**2018) Teoria şi Metodica Educaţiei Fizice şi a Sportului,Valahia University Press, Târgoviște
7. **Sabău,Ghe.,** (2010) Bazele generale ale teoriei şi didacticii educaţiei fizice şi sportului,Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;
8. **Cojocariu, A**.,(2020) Ghid metodic pentru evaluarea în educație fizică si antrenament sportiv, Ed.Rispront, Cluj-Napoca
9. **Cojocariu, A.,** Martinaș F.P. (2020) Tehnici de dezvoltare a calitaților motrice, Ed. UAIC, Iași
10. **Sabau Ghe.,** (2023) Teoriei si metodica educatiei fizice si sportului-suport de curs, Ed. Risoprint, Cluj Napoca

8.2. Seminar	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Tendințe și orientări metodologice moderne în educație fizică și sport	Prezentare de referate, discuţii tematice	4 ore
Deprinderile motrice - Definirea principalelor noțiuni ale domeniului - Senzații, percepții și reprezentări - Clasificarea deprinderilor motrice - Priceperi motrice	Prelegere /Vizionare material / Conversație /Expunere	4 ore
Continutul si metodologia elaborarii documentelor de planificare - Cerinte generale ale elaborarii documentelor de planificare si evidență	Prezentare de referate, discuţii	4 ore
Metode și procedee metodice de verificare apreciere și notare - Obsservarea și aprecierea verbală - Chestionarea orală - Lucrările scrise - Examenele	Chestionare orală	4 ore
Metodele didactice de instruire - Metodele verbale - Metodele intuitive - Metodele practice	Discuţii tematice	4 ore
Tendințe și orientări metodologice moderne în educație fizică și sport - Problematizarea în educație fizică și sport - Modelarea și instruirea programată - Algoritmizarea	Aplicare chestionar tematic	4 ore
Dinamica capacității de efort in lecția de educație fizică - Oboseala – odihna - Elementele care stau la baza dozarii efortului	Prezentare de referate, discuţii tematice	4 ore

- Criterii de apreciere a valorii efortului in lectie - Posibilitatea de reglare a efortului in lectie - Analiza lectiei		

Bibliografie:

1. **Balint L., Badicu G.,** (2023) Metodica educatiei fizice si sportului, Editura Universitatii Transilvania, Brasov
2. **Belizna C.** (2014) – Curs Teoria şi Metodica Educaţiei Fizice şi a Sportului, seria Didactica, Alba Iu
3. **Bizim, A. şi colab.** (2015)**–** Metodica educaţiei fizice în învăţământul superior. Editura Universităţii Bucureşti,
4. **Cârstea, GH.,** (2016)- Educaţia fizică- fundamente teoretice şi metodice, Casa de editură Petru Maior, Bucureşti
5. **Dragnea, A., Bota A.** (2017) - Teoria Activităţilor Motrice, Ed Didactică şi pedagogică, R.A., Bucureşti. LR, revizuit
6. **Dragnea,A**.,(1991) Teoria si metodica dezvoltarii calitatilor motrice, ANEFS;
7. **Sabău,Ghe.,** (2010) Bazele generale ale teoriei şi didacticii educaţiei fizice şi sportului,Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;
8. **Cojocariu, A**.,(2020) Ghid metodic pentru evaluarea în educație fizică si antrenament sportiv, Ed.Rispront, Cluj-Napoca
9. **Cojocariu, A.,** Martinaș F.P. (2020) Tehnici de dezvoltare a calitaților motrice, Ed. UAIC, Iași
10. **Sabău Ghe.,** (2023) Teoriei si metodica educatiei fizice si sportului-suport de curs, Ed. Risoprint, Cluj Napoca

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor respectând cerinţele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare sumativă (grilă)	80%
10.5. Seminar	Elaborarea, prezentarea şi susţinerea unui eseu argumentativ	Evaluare curentă	10%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă	10%

10.6. Standard minim de performanţă

1. Cunoasterea și însușirea notiunilor fundamentale, a procedelor metodice precum şi a mijloacelor de rezolvarea a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate.
2. Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior. 1. prezenţa la seminar în proporţie de minim 80% 2. prezența la curs în proporţie de minim 50%
3. Studenții absenți la seminarii au posibilitatea recuperării seminariilor prin susținerea unui proiect (pe tematica cursului și a seminarului) înainte de examen. Tematica proiectului va fi dată de către profesor.

Data completarii
09.09.2026

Titular curs,
Lect.univ dr. Sabău Gheorghe

Titular seminar,
Lect.univ dr. Sabău Gheorghe

Data avizării în departament,

Semnătura directorului de departament,
Conf.univ.dr. Alexandra Milon

FIŞA DISCIPLINEI
Fundamentele științifice ale jocului de baschet/ Basketball Fundamentals

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea „Bogdan Vodă" din Cluj-Napoca**
1.2 Facultatea	Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport
1.3 Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
1.4 Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă / IF**
1.7. Anul universitar	**2026 - 2027**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de baschet			Codul disciplinei		E 1103		
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect.univ dr. Jurcău Vasile							
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect.univ dr. Jurcău Vasile							
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DOB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat					
Examinări					6
Alte activităţi.....					-

3.7 Total ore studiu individual	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4**. Precondiţii** (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer și videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/lucrărilor practice	Sala de sport cu teren regulamentar de baschet, panouri de baschet suplimentare, mingi baschet, conuri / Sala de seminar dotată cu aparatură de video-proiecție

6. Rezultatele învățării/Competenţe acumulate

6.1 Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. - Studentul explică procesele de creştere şi dezvoltare, implicaţiile lor asupra motricităţii, tipologia constituţională somatofuncțională, motrică şi psihică, corelaţiile dintre tipul constituţional și cerinţele/particularitățile activităţii de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
Aptitudini	- Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). - Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. - Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. - Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. - Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. - Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competenţe profesionale	Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. Definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.
Competenţe transversale	Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însuşirea acţiunilor tehnico-tactice individuale şi colective specifice jocului de baschet; Formarea profilului de „bun executant” şi „bun demonstrant” al principalelor acţiuni tehnico-tactice individuale şi colective şi a capacităţii de prezentare a traseului metodic al acestora, pentru a asigura pregătirea metodică necesară predării temelor de baschet din lecţiile de educaţie fizică; Însuşirea cunoştinţelor de bază din Regulamentul jocului de Baschet şi de organizare a competiţiilor şcolare
7.2 Obiectivele specifice	Dezvoltarea capacităţii studenţilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecţia de educaţie fizică şi sport, cu posibilitatea de transfer în activităţile de timp liber. Educarea capacităţii de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități de timp liber.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observații**

Obiectivul teoriei şi metodicii baschetului. Apariţia, evoluţia şi caracteristicile jocului – Istoricul jocului de baschet în România – Caracteristicile generale ale jocului de baschet Tendinţe şi noutăţi în dezvoltarea baschetului contemporan. Principalele şcoli de baschet – Principalele părţi constitutive ale baschetului – Concepţia de pregătire şi joc	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Sistematizarea conţinutului tehnicii jocului de baschet. Analiza principalelor elemente tehnice din punct de vedere biomecanic – Clasificarea elementelor şi procedeelor tehnice – Jocul fără minge – Jocul cu mingea – Metodica învățării elementelor tehnice din jocul de baschet	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodica învățării elementelor tehnice din jocul de baschet	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Sistematizarea conţinutului tacticii jocului de baschet. Analiza principalelor acţiuni colective şi a unor sisteme de atac şi apărare – Tactica jocului de baschet – Elemente în subordine	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Bazele tacticii în atac – Principii – Faze – Factori – Forme de organizare	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Tactica individuală în atac – Acţiunile tactice individuale în atac – Combinaţii tactice fundamentale – Tactică colectivă de echipă	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Bazele tacticii în apărare – Principii – Faze – Factori – Forme de organizare	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Tactica individuală în apărare – Acţiuni tactice în apărare – Combinaţii tactice fundamentale – tactica colective de echipă	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Combinaţii fundamentale în atac – combinaţia tactică dă şi du-te – încrucişarea simplă – blocaj , urmat de ieşirea din blocaj – atacul în superioritate numerică	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Combinaţii fundamentale în apărare – închiderea culoarului de pătrundere – alunecarea – flotarea – aglomerarea – schimbarea de adversar – apărarea în inferioritate numerică	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Regulamentul oficial al jocului de baschet(extrase)	Prelegere / curs interactiv	1 ore

Bibliografie:

- Moanţă, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, Bucureşti.
- Moanţă,A., (2000) – Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura.
- Negulescu, C., (1997) – Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, Bucureşti.
- Pop, H., Roman,Gh., (2001) – Baschetul în şcoală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
- Pop, H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învăţământul gimnazial şi liceal, Ed. Napoca Star, ClujNapoca.
- Predescu,T., Moanţă,A., (2001) _ Baschetul în şcoală. Instruire-învăţare. Ed. Semne, Bucureşti.
- Sabău, E.,(2003) – Jocuri de mişcare-fundamente teoretice şi practice. Ed. ARVIN PRESS, Bucureşti
- Moisin V – Baschet – teorie şi metodică- Ed. Napoca Star,2006
- Moisin V – Baschet – Tactica Colectivă –Ed. Napoca Star,2006

8.2. Lucrări Practice	Metode de predare	Observaţii
Prezentarea cerinţelor, sarcinilor şi obligaţiilor la disciplina BASCHET Verificarea potenţialului tehnico-tactic al studenţilor prin: – executarea unor procedee tehnice simple (ţinerea,prinderea,conducerea mingii de baschet) – joc bilateral	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Mişcările fără minge în jocul de baschet: – alergare – săriturile – schimbările de direcţie Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanicii aferente lor: – Intrarea în posesia mingii: – prinderea mingii de baschet(de pe loc,din mers,din alergare) – preluarea mingii (cu o mână, cu două mâini) Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: terenul de joc, mingea.	Explicare, demonstrare, exersare	4 ore
Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanicii aferente lor: – Intrarea în posesia mingii: o deposedarea adversarului de minge (din faţă, lateral, urmărire şi prin intercepţie, la preluare şi după intrarea în posesie – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: numărul jucătorilor, echipamentul jucătorilor.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanicii aferente lor: – Posesia mingii: o Protejarea mingii (statice şi în timpul conducerii mingii) o Conducerea mingii (driblingul,pe loc,din mers,din alergare) Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: arbitrul, arbitrii asistenţi, durata meciului.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanii aferente lor: Posesia mingii: – depăşirea adversarului, prin fentă ,prin driling cu mâna stângă, mâna dreapta) Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: aruncarea de începere şi începerea a jocului, mingea în joc şi afară din joc.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanii aferente lor: – Transmiterea mingii: o pasarea mingii(cu două mâini de la piept,cu o mână,cu pământul,pase speciale) Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: Marcarea unui punct, sancțiunea de 3 secunde.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore

Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanicii aferente lor: Aruncările la coş – aruncarea mingii de baschet (de pe loc, din alergare sau săritură, din apropierea de panou, de la semi distanță, de la distanță) Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: greşelile personale,greşelile tehnice şi comportamentul nesportiv.	Explicare, demonstrare, exersare	4 ore
Metodica învăţării elementelor şi procedeelor tehnice şi a biomecanicii aferente lor: Tehnica jocului de baschet: – Procedee tehnice de apărare (fără minge – poziţia fundamentală, plasamentul şi deplasările în teren, cu mingea – prinderea, aruncarea la coş, recuperare mingii, defensivă, ofensivă) – Procedee tehnice de atac (pasarea mingii ,conducerea mingii aruncarea mingii la coş) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: aruncările libere, repunerea mingii de la margine.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Deprinderile tehnico-tactice şi principalele acţiuni în atac: – Acţiuni tactice individuala în atac – Combinaţii fundamentale în atac (intre 2- 3 jucători) – Tactica colectivă în atac(sistem de joc)	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Deprinderile tehnico-tactice şi principalele acţiuni în apărare: – Tactica individuală în apărare – Acţiuni individuale în apărare – Combinaţii tactice în apărare – Deprinderile tehnico-tactice şi principalele acţiuni în apărare, apărare în zonă, om la om, apărarea în presing – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj. Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: atribuţiile scorerului,regula celor 24 de secunde	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Lecţie de evaluare: Verificare practică: – Demonstrarea şi explicarea biomecanicii a două procedee tehnice şi a mijloacelor pentru învăţarea lor – Corectitudinea aplicării deprinderilor tehnico-tactice şi integrarea în jocul bilateral	Explicare, demonstrare, exersare	4 ore

Bibliografie:

- Moanţă, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, Bucureşti.
- Moanţă,A., (2000) – Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura.
- Negulescu, C., (1997) – Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, Bucureşti.
- Pop,H., Roman,Gh., (2001) – Baschetul în şcoală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
- Pop,H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învăţământul gimnazial şi liceal, Ed. Napoca Star, ClujNapoca.
- Predescu,T., Moanţă,A., (2001) _ Baschetul în şcoală. Instruire-învăţare. Ed. Semne, Bucureşti.
- Sabău, E.,(2003) – Jocuri de mişcare-fundamente teoretice şi practice. Ed. ARVIN PRESS, Bucureşti
- Moisin V – Baschet – teorie şi metodică- Ed. Napoca Star,2006
- Moisin V – Baschet – Tactica Colectivă –Ed. Napoca Star,2006

9. Coroborarea/validarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor respectând cerinţele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	**10.1 Criterii de evaluare**	**10.2 Metode de evaluare** (online pe platforma G-suite / face to face)	**10.3 Pondere în nota finală**

10.4 Curs	Modul de evaluare a cunoştinţelor dobândite de student este reprezentat de examenul scris. Elaborarea, prezentare și susținerea unui eseu argumentativ	Evaluare finală scrisă (test grilă) Evaluarre curentă	70% 10%
10.5 Lucrări practice	Activitatea în cadrul Lucrărilor Practice Probe și norme de control	Evaluare curentă Evaluare curenta	10% 10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Cunoașterea și însușirea noțiunilor fundamentale, a procedeelor metodice precum și a mijloacelor de rezolvarea a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate. - Prezenta la curs / seminar: Min. 80%			

Data completării
25.09.2026

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr. Jurcău Vasile

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Jurcău Vasile

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Milon Alexandra

FIŞA DISCIPLINEI

FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
rogramul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
nul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE FOTBAL**						
Codul disciplinei	**E 1104**						
2.2. Titularul activităţilor de curs				**Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu-Ciprian**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu-Ciprian**			
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF/DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2. curs	**1**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe din planul de învățământ	**42**	din care: 3.5. SI	**14**	3.6. ST + SF + L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					18
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					6
3.5.6. Alte activităţi					2
3.7. Total ore studiu individual	**58**				
3.8. Total ore pe semestru	**100**				
3.9. Numărul de credite	**4**				

4. Precondiţii

4.1. de curriculum	Comportament academic și îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic.
4.2. de competenţe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică fotbalului.

5. Condiţii

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție.Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic.Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului. Minim 3 prezențe obligatoriu la curs.
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren sintetic de fotbal cu dotare specifică jocului de fotbal, mingi, copete, maieuri, porți mobile și alte materiale auxiliare. Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Prezența în procent de 80% din

	totalul lucrărilor practice.

6. Rezultatele învățării/Competenţe specifice acumulate

6.1 Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. - Studentul explică procesele de creştere şi dezvoltare, implicaţiile lor asupra motricităţii, tipologia constituţională somatofuncțională, motrică şi psihică, corelaţiile dintre tipul constituţional și cerinţele/particularitățile activităţii de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
Aptitudini	- Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). - Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. - Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. - Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. - Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. - Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competenţe profesionale	- Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.
Competenţe transversale	- Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională - Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	– Formarea unui sistem competent de cunostinte de specialitate, necesare in activitatea de educatie fizica si sport; – Formarea conceptiei stiintifice cu privire la activitatea de educatie fizica si sport; – Formarea de cunostinte si competențe, aplicabile în activitatea stiințifică si didactică.
7.2. Obiectivele specifice	- Cunoasterea si realizarea obiectivelor instructiv-educative, a mijloacelor si structurilor de exercitii, prevazute in programa școlara; - Capacitatea de a folosi un limbaj corect de specialitate, in activitatile

	specific, cu aplicabilitate in lectiile de educatie fizica si cele exteradidactice.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
TEHNICA JOCULUI DE FOTBAL - Tehnica şi factorii de joc - Caracteristicile tehnicii în jocul de fotbal CONŢINUTUL TEHNICII - Sistematizarea tehnicii jocului • Acţiuni de motricitate specifice fără minge • Elementele tehnicii de bază - Sistematizarea şi analiza biomecanică a elementelor şi procedeelor tehnice	Prelegere / curs interactiv	2 ore
A) INTRAREA ÎN POSESIA MINGII Oprirea – preluarea – deposedarea de minge	Prelegere / curs interactiv	2 ore
B) CONTROLUL ŞI DIRIJAREA MINGII Protejarea şi conducerea mingii şi mişcarea înşelătoare (fentele)	Prelegere / curs interactiv	2 ore
C) TRANSMITEREA MINGII • Lovirea mingii cu piciorul şi capul şi aruncarea mingii de la margine TEHNICA JOCULUI PORTARULUI	Prelegere / curs interactiv	2 ore
TACTICA JOCULUI DE FOTBAL - Caracteristici şi cerinţe ale tacticii de joc - Continutul tactic al jocului - Sistemul de joc (evoluţie şi caracteristici	Prelegere / curs interactiv	2 ore
MOMENTE FUNDAMENTALE ALE JOCULUI - Atacul • Fazele atacului • Formele atacului colectiv (organizare – mijloace) - Recuperarea	Prelegere / curs interactiv	2 ore
- Apărarea • Fazele apărării – Formele apărării colective (organizare – caracteristici – mijloace) – Fazele fixe ale jocului – atac – aparare	Prelegere / curs interactiv	2 ore

Bibliografie selectiva:

- COJOCARU, V., (2006), *Fotbal: aspecte teoretice şi metodice*, Bucureşti, Editura Cartea Universitară;
- COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), *Fotbal la copii şi juniori*, Constanţa, Editura Nautica;
- IONESCU, I.V., BRINDESCU, S., (1999), Fotbalul şcolar: metodologia predării jocului de fotbal la jucătorii elevi cuprinşi între 7-18 ani, Timişoara, Editura Universităţii de Vest;
- MOTROC, I., (1996), *Fotbalul la copii şi juniori*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
- NEŢA, GH. (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Cluj-Napoca, Editura Risoprint;
- OANCEA, V.D., (2006), *Fotbal: curs de bază*, Braşov, Editura Universităţii "Transilvania";
- POPOVICI, C., (2008), Fotbal – Copii şi juniori. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca;
- STOICA, D., (2007), *Fotbal: curs de bază, studii de licenţă*, Craiova, Editura Universitaria;
- STOICA, D., STROE, C.A., (2005), *Fotbalul în şcoală*, Craiova, Editura Universitaria;
- TOTH, A., (2004), *Jocul de fotbal în şcoală*, Braşov, Editura Universităţii "Transilvania".

****, Programa de învăţământ pentru ciclul primar şi gimnazial

********, Regulamentul jocului de fotbal

8.2. Lucrari practice	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
METODICA ÎNVĂŢĂRII ELEMENTELOR ŞI PROCEDEELOR TEHNICE ŞI A BIOMECANICII	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore

AFERENTE LOR: Intrarea în posesia mingii: - oprirea mingii (cu talpa, latul, exteriorul, gamba, coapsa) - preluarea mingii (cu talpa, latul, şiretul-interior, plin, exterior, călcâiul, gamba, coapsa, abdomenul, pieptul, capul) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: terenul de joc,mingea. - Joc bilateral.		
INTRAREA ÎN POSESIA MINGII: – deposedarea adversarului de minge (din faţă, lateral, urmărire şi prin intercepţie, la preluare şi după intrarea în posesie) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: numărul jucătorilor, echipamentul jucătorilor. Joc bilateral (arbitrat de studenti)	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
CONTROLUL SI DIRIJAREA MINGII. – Protejarea mingii (statice şi în timpul conducerii mingii) – Conducerea mingii (cu latul, şiretul-exterior, interior, plin, cu vârful labei piciorul şi cu capul) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: arbitrul, arbitrii asistenţi, durata meciului. – Joc bilateral (arbitrat de studenti)	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
– depăşirea adversarului, prin fentă sau prin dribling , cu adversarul în faţă (schimbare de direcţie, de depăşire laterală, fentă de oprire etc.), în lateral (fentă de călcarea mingii şi de biciclist), în spate (fentă de prelucrare laterală şi întoarcere) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: lovitura de începere şi de reluare a jocului, mingea în joc şi afară din joc. – Joc bilateral (arbitrat de studenti)	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
TRANSMITEREA MINGII: – lovirea mingii cu piciorul (cu latul, şiretul plin, interior şi exterior, exteriorul, vârful, călcâiul şi genunchiul) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: înscrierea unui gol, afară din joc (ofsaid). – Joc bilateral (arbitrat de studenti)	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
TRANSMITEREA MINGII: – lovirea mingii cu capul (de pe loc, din alergare sau săritură, cu fruntea, părţile laterale şi creştetul, cu diferite traiectorii) – aruncarea mingii de la margine (de pe loc şi cu elan, cu poziţia picioarelor pe aceiaşi linie sau cu unul în faţa celuilalt) – Regulament (Legile jocului)/Arbitraj: faulturile şi comportamentul nesportiv. – joc bilateral (arbitrat de studenţi)	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
TEHNICA JOCULUI PORTARULUI: – procedee tehnice de apărare (fără minge – poziţia fundamentală, plasamentul şi deplasările în teren, cu mingea – prinderea, boxarea, devierea, plonjonul, ieşirea din poartă şi blocarea mingii) – procedee tehnice de atac (transmiterea mingii rostogolite, aruncarea mingii cu mâna – cu traiectorie diferită, degajarea mingii cu piciorul de	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore

pe sol şi din mână) – Regulament(Legile jocului)/Arbitraj: loviturile libere, lovitura de pedeapsă, aruncarea de la margine. – Joc bilateral (arbitrat de studenti)		
MOMENTELE FUNDAMENTALE ALE JOCULUI: Fazele *ataculuI*: – recuperarea posesiei mingii şi trecerea din apărare în atac; – pregătirea şi desfăşurarea atacului; – finalizarea atacului;	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
FORMELE ATACULUI COLECTIV: – contraatacul; – atacul rapid; – atacul combinativ (poziţional); – Joc bilateral	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
FAZELE APĂRĂRII: – pierderea posesiei mingii şi recuperarea posesiei mingii; – replierea rapidă, organizarea apărării; – organizarea apărării imediate, lupta pentru recuperarea posesiei mingii şi apărarea porţii proprii; – Regulament(Legile jocului)/Arbitraj: aplicarea cunostintelor acumulate în cadrul jocului bilateral – Joc bilateral (arbitrat de studenti)	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
FORMELE APARARII COLECTIVE: – Apărarea în zonă – Apărarea om la om – Apărarea combinată – Regulament(Legile jocului)/Arbitraj: aplicarea cunostintelor acumulate în cadrul jocului bilateral – Joc bilateral	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
RELATIILE TACTICE ALE JOCULUI ÎN APĂRARE. MIJLOACE DE COLABORARE: – dublajul; – dublajul multiplu; – suplinirea; – joc bilateral	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
RELATIILE TACTICE ALE JOCULUI ÎN APĂRARE. MIJLOACE DE ADVERSITATE: – marcajul (strict, la supraveghere) – tatonare; - presingul; - joc bilateral;	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
VERIFICARE PRACTICĂ. CONŢINUTUL VERIFICĂRII: – Demonstrarea şi explicarea a două acţiuni de joc, între 2-3 jucători, în faza de pregătire sau finalizare a atacului.	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore

Bibliografie selectiva:

- COJOCARU, V., (2006), *Fotbal: aspecte teoretice şi metodice*, Bucureşti, Editura Cartea Universitară;
- COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), *Fotbal la copii şi juniori*, Constanţa, Editura Nautica;
- IONESCU, I.V., BRINDESCU, S., (1999), Fotbalul şcolar: metodologia predării jocului de fotbal la jucătorii elevi cuprinşi între 7-18 ani, Timişoara, Editura Universităţii de Vest;
- MOTROC, I., (1996), *Fotbalul la copii şi juniori*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;
- NEŢA, GH. (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Cluj-Napoca, Editura Risoprint;
- OANCEA, V.D., (2006), *Fotbal: curs de bază*, Braşov, Editura Universităţii "Transilvania";
- POPOVICI, C., (2008), Fotbal – Copii şi juniori. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.

- STOICA, D., (2007), *Fotbal: curs de bază, studii de licenţă*, Craiova, Editura Universitaria;
- STOICA, D., STROE, C.A., (2005), *Fotbalul în şcoală*, Craiova, Editura Universitaria;
- TOTH, A., (2004), *Jocul de fotbal în şcoală*, Braşov, Editura Universităţii "Transilvania";
- POPA, H. (2022), Fotbal- Baze generale, Risoprint, Cluj-Napoca;

****, Programa de învăţământ pentru ciclul primar și gimnazial

********, Regulamentul jocului de fotbal

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

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetean, Cluburi Sportive Scolare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare (online pe platforma G-suite/face to face)	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice jocului de fotbal	Evaluare finală scrisă (test grilă)	70%
10.5. ST /L/ P	Prezentarea și susținerea unui referat tematic Execuția corectă a elementelor și procedeelor tehnice pentru proba practică	Evaluare curentă Evaluare curentă	10% 20%

10.6. Standard minim de performanţă

Participare Activă la Cursuri și Seminarii: Prezență obligatorie la 80% din lucrările practice. Participarea active la discuții și la activitățile practice desfășurate în cadrul orelor. Cunoștințe Teoretice de Bază Identificarea și explicarea principiilor fundamentale ale fotbalului. Descrierea rolurilor și responsabilităților fiecarei poziții pe teren. Cunoașterea,înțelegerea și interpretarea regulilor oficiale ale jocului de fotbal și a terminologiei de baza .
Abilități Practice Minime:Demonstrarea corectă a tehnicilor de bază: pase, preluări, dribling, deplasări, alergări, șut la poartă și procedee tehnice specifice fazei de apărare. Participarea activă și corectă la jocurile și exercițiile practice.
Evaluare Practică: Evaluarea abilităților practice prin participarea la exerciții specifice și jocuri organizate. Performanța minimă pentru promovare implică parcurgerea unui traseu tehnic și o înțelegere fundamentală a jocului de echipa în cele doua faze fundamentale, atac și apărare. Nota minimă pentru promovarea acestei probe va fi 5 din 10.
Evaluare Teoretică:Proba scrisă la finalul semestrului, acoperind materialul teoretic studiat. Nota minima pentru promovarea acestei probe va fi 5 din 10.

Data completării, **25.09.2026**

Semnătură titular curs, **Lect.dr. Bârluțiu Ovidiu-Ciprian**

Semnătură titular seminar, **Lect.dr. Bârluțiu Ovidiu-Ciprian**

Data avizării în departament,

Semnătura directorului de departament, **Conf. univ. dr. Milon Alexandra**

FIŞA DISCIPLINEI

Teorie și practică în sporturi de iarnă - schi alpin

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea „Bogdan Vodă" din Cluj-Napoca**
1.2 Facultatea	Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport
1.3 Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
1.4 Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Specializarea / Programul de studii/Forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă / IF**
1.7. Anul universitar	**2026 – 2027**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**Teorie și practică în sporturi de iarnă – Schi alpin**						
Codul disciplinei	**E 1105**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect. univ. dr. Petru GRIGORAŞ						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect. univ. dr. Petru GRIGORAŞ						
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	C1	2.7 Regimul disciplinei	DS/DOB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuţia fondului de timp					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					10
3.7 Total ore studiu individual	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

4**. Precondiţii** (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer și videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de curs dotată cu computer și videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online

6. Rezultatele învățării / Competențele specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității în sporturile de alunecare pe zăpadă, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de fundamentale privind tehnica de bază în schiul alpin, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ. - Studentul/Absolventul explică procesele de învățare motrică în schiul alpin, implicațiile lor asupra motricității, formele de organizare a lecțiilor de schi, tehnica și metodica predării schiului alpin la nivelul începătorilor, conducerea și organizarea colectivului de elevi pe pârtia de schi, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ.
Aptitudini	- Identifică și interpretează procedeele tehnice de bază din tehnica schiului alpin (nivel tehnic începător și intermediar). - Integrează conceptele de organizare eficientă a lecțiilor de schi în funcție de variabilele practice. - Utilizează noțiunile fundamentale și principiile de bază ale schiului alpin în contexte variate. - Clasifică formele de organizare și practicare a schiului alpin. - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică a elevilor și planifică exerciții metodice în consecință.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice specifice schiului alpin. - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. - Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. - Creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	- C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă - C4 – Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/

Competențe transversale	- CT1 - Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională/ - CT2 – Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive/

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic si practico-metodic, necesare predarii educatiei fizice scolare.
7.2 Obiectivele specifice	- Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea si conducerea lectiilor si a activitatilor sportive extra scolare; - Aprofundarea cunostintelor pentru formarea abilitatilor de aplicare a cerintelor programei, in planificarea si realizarea sarcinilor stabilite in lectiile de educatie fizica; - Formarea abilitatilor de utilizare eficienta a dotarilor si materialelor didactice, oferite de scoala; - Formarea capacitatii de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite; - Insusirea si respectarea abilitatilor de comunicare civilizata cu elevii si personalul didactic din scoala; - Formarea abilitatilor de a organiza si conduce activitatile sportive si competitionale ale elevilor.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observații**
Istoricul dezvoltării schiului in Europa şi în România	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Tehnica schiului alpin	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Bazele generale ale metodicii învăţării schiului	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Succesiunea metodica a învăţării procedeelor tehnice de bază.	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Tehnici de frânare pe schiuri – procedee.	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Metode si mijloace pentru învăţarea şi perfecţionarea ocolirilor.	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Particularităţile predării schiului la diferite categorii de vârstă.	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Organizarea concursurilor şi regulamentele de desfăşurare.	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Particularităţile probelor alpine - proba de slalom,	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Particularităţile probelor alpine – proba de slalom uriaş	Prelegere / curs interactiv	1 ora

Particularităţile probelor alpine – proba de slalom super uriaş – proba de coborâre	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Caracteristicile probelor de combinata alpina, nordica	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Particularităţile probelor de schi fond, biatlon şi sărituri cu schiurile	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Recapitulare tematică pentru examen	Prelegere / curs interactiv	1 ora

Bibliografie:

1. LeMaster, R., (2020), Schi la superlativ, Ed. Pilotbooks.
2. Plastoi, C., D., (2020), TPS – Iarna, partea 1, Ed. Universitaria, Craiova.
3. PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București
4. Bogdan Tudor, Lazăr Lăcrimioara (2011) – Schi Alpin pentru copii, Cluj Napoca, Editura Risoprint
5. Grigoraș P. (2002) - Schi alpin, Snowboard, Carving – Noțiuni teoretice, tehnice si metodice, Editura Accent
6. Grigoraș P. & colab. (2011) – Sistemul metodic oficial pentru predarea tehnicii schiului alpin, în Romania, Școala Română de Schi
7. Grigoraș P. (2013) - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice, Editura Risoprint

8.2. Seminar	Metode de predare	Obs.
Familiarizarea cu echipamentul de schi. Pârtia școală. Învăţarea deplasării întoarcerilor şi urcărilor. Învăţarea coborârii directe şi a frânării în plug.	Explicaţie, demonstrare	
Consolidarea coborârii directe şi a opririi în plug. Învăţarea ocolirii cu frânare în plug din coborâre directă.	Explicaţie, demonstrare,	
Perfecţionarea coborârii directe şi a frânării în plug. Consolidarea ocolirii prin frânare în plug din coborâre oblică. Învăţarea coborârii oblice. Jocuri finalizate pe zăpadă.	Explicaţie, demonstrare,	
Învăţarea coborâre directă cu frânarea în plug (plug frânat şi alunecat) şi ½ plug. Învăţare coborâre oblică cu ocolire spre deal prin frânare în plug. Jocuri finalizate pe zăpadă.	Explicaţie, demonstrare,	
Învăţare ocolire spre vale prin frânare în plug. Consolidare ocolire cu frânare în plug și jumătate-plug.	Explicaţie, demonstrare,	
Învățarea ocolirii prin balans vertical.	Explicaţie, demonstrare,	

Bibliografie:

1. LeMaster, R., (2020), Schi la superlativ, Ed. Pilotbooks.
2. Plastoi, C., D., (2020), TPS – Iarna, partea 1, Ed. Universitaria, Craiova.
3. PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București
4. Grigoraș P. (2013) - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice, Editura Risoprint

9. Coroborarea/validarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetean, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectând cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală
10.4 Curs	- Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	80%
10.5 Seminar	- Activitatea în cadrul seminariilor		20%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Cunoaşterea mecanismului de bază a principalelor procedee tehnice - Aplicarea acestora în condiţii impuse de pârtia școală			

Data completării
24.09.2026

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr. Grigoraș Petru

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Grigoraș Petru

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Alexandra Milon

FIŞA DISCIPLINEI
Aplicații practice în sporturi de iarnă (tabere de pregătire)

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea „Bogdan Vodă" din Cluj-Napoca**
1.2 Facultatea	Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport
1.3 Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
1.4 Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5 Ciclul de studii	Licenţă
1.6 Specializarea / Programul de studii/Forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă / IF**
1.7. Anul universitar	**2026 - 2027**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**Aplicații practice în sporturi de iarnă (tabere de pregătire)**						
Codul disciplinei	**E 1106**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect. univ. dr. Petru GRIGORAŞ						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect. univ. dr. Petru GRIGORAŞ						
2.4 Anul de studii	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	C2	2.7 Regimul disciplinei	DS/DOB

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					-

3.7 Total ore studiu individual	47
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite	3

4**. Precondiţii** (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	-
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Pârtie schi, echipament schi

6. Rezultatele învățării / Competențele specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității în sporturile de alunecare pe zăpadă, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de fundamentale privind tehnica de bază în schiul alpin, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ. - Studentul/Absolventul explică procesele de învățare motrică în schiul alpin, implicațiile lor asupra motricității, formele de organizare a lecțiilor de schi, tehnica și metodica predării schiului alpin la nivelul începătorilor, conducerea îi organizarea colectivului de elevi pe pârtia de schi, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ.
Aptitudini	- Identifică și interpretează procedeele tehnice de bază din tehnica schiului alpin (nivel tehnic începător și intermediar). - Integrează conceptele de organizare eficientă a lecțiilor de schi în funcție de variabilele practice. - Utilizează noțiunile fundamentale și principiile de bază ale schiului alpin în contexte variate. - Clasifică formele de organizare și practicare a schiului alpin. - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică a elevilor și planifică exerciții metodice în consecință.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice specifice schiului alpin. - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. - Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. - Creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	- C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă - C4 – Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/
Competențe transversale	- CT1 - Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională/ - CT2 – Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive/

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic si practico-metodic, necesare predarii educatiei fizice scolare.
7.2 Obiectivele specifice	- Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea si conducerea lectiilor si a activitatilor sportive extra scolare; - Aprofundarea cunostintelor pentru formarea abilitatilor de aplicare a cerintelor programei, in planificarea si realizarea sarcinilor stabilite in lectiile de educatie fizica; - Formarea abilitatilor de utilizare eficienta a dotarilor si materialelor didactice, oferite de scoala; - Formarea capacitatii de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite; - Insusirea si respectarea abilitatilor de comunicare civilizata cu elevii si personalul didactic din scoala; - Formarea abilitatilor de a organiza si conduce activitatile sportive si competitionale ale elevilor.

8. Conţinuturi

8.1. Lucrări practice	Metode de predare	Observaţii
Familiarizarea cu echipamentul de schi. Pârtia școală. Învăţarea deplasării întoarcerilor şi urcărilor. Învăţarea coborârii directe şi a frânării în plug.	Explicaţie, demonstrare, exersare	*Se vor utiliza subgrupe practice pentru iniţiere şi consolidare.*
Consolidarea coborârii directe şi a opririi în plug. Învăţarea ocolirii cu frânare în plug din coborâre directă.	Explicaţie, demonstrare, exersare	
Perfecţionarea coborârii directe şi a frânării în plug. Consolidarea ocolirii prin frânare în plug din coborâre oblică. Învăţarea coborârii oblice. Jocuri finalizate pe zăpadă.	Explicaţie, demonstrare, exersare	
Învăţarea coborâre directă cu frânarea în plug (plug frânat şi alunecat) şi ½ plug. Învăţare coborâre oblică cu ocolire spre deal prin frânare în plug. Jocuri finalizate pe zăpadă.	Explicaţie, demonstrare, exersare	
Învăţare ocolire spre vale prin frânare în plug. Consolidare ocolire cu frânare în plug și jumătate-plug.	Explicaţie, demonstrare, exersare	
Învățarea cristianiei prin balans vertical.	Explicaţie, demonstrare, exersare	
Evaluare	Explicaţie, demonstrare, exersare	

Bibliografie:

1. LeMaster, R., (2020), Schi la superlativ, Ed. Pilotbooks.
2. Plastoi, C., D., (2020), TPS – Iarna, partea 1, Ed. Universitaria, Craiova.
3. Bogdan Tudor, Lazăr Lăcrimioara (2011) – Schi Alpin pentru copii, Cluj Napoca, Editura Risoprint
4. Grigoraș P. (2002) - Schi alpin, Snowboard, Carving – Noțiuni teoretice, tehnice si metodice, Editura Accent
5. Cătănescu, A., (2014), Schi alpin. Tehnica si metodica, Ed. Universitaria
6. Grigoraș P. & colab. (2011) – Sistemul metodic oficial pentru predarea tehnicii schiului alpin, în Romania, Școala Română de Schi
7. Grigoraș P. (2013) - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice, Editura Risoprint
8. PAȚA O.C., (2015), Pregătirea fizică a copiilor la schi alpin, Editura Didactică și Pedagogică, București

9. Coroborarea/validarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetean, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectând cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	**10.1 Criterii de evaluare**	**10.2 Metode de evaluare**	**10.3 Pondere în nota finală**
10.4 Lucrări practice	- Activitatea în cadrul lucrărilor practice - Nivelul probelor si normelor de control	Evaluare practică	30% 70%
10.5 Standard minim de performanţă			
- Prezenta la lucrari practice: Min. 80% - Cunoaşterea mecanismului de bază a principalelor procedee tehnice - Aplicarea acestora în condiții impuse de pârtia școală - Stăpânirea la nivel de începător a principalelor procedee tehnice de bază.			

Data completării
23.09.2026
Data avizării în departament

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Grigoraș Petru
Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Alexandra Milon

FIȘA DISCIPLINEI
LIMBA STRAINA I/1 (ENGLEZĂ)

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	**Universitatea „Bogdan Vodă" din Cluj-Napoca**
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sportivă (EFS)
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Forma de învățământ	Educație fizică și sportivă (EFS), Învățământ cu frecvență
1.7. An universitar	**2026-2027**

2. Date referitoare la disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba străină I/1 (Engleză)						
2.2. Codul disciplinei	**E 1107**						
2.3. Titularul activităților de curs							
2.4. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Eva Acqui						
2.5. Anul de studii	I	2.6 Semestrul	1	2.7. Tipul de evaluare	C3	2.8. Regimul frecventării/ categoria disciplinei	DC/DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	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					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					3
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

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

4.1 de curriculum	Cunoașterea limbii engleze la nivel A2-B1
4.2 de competențe	Competențe TIC

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu calculator și videoproiector, Platform G Suite pentru învățământ online

6. Rezultatele învățării/Competențe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul/Absolventul deține cunoștințe avansate a registrelor și variantelor lingvistice specifice de comunicare orală și scrisă în limba străină adaptate la contexte profesionale diverse. - Studentul/Absolventul utilizează pertinent teoriile, conceptele și instrumentarul necesar pentru analiza și înțelegerea în detaliu a mediilor culturale și interculturale
Aptitudini	- Studentul/Absolventul analizează critic și interpretează texte complexe în domeniu. - Studentul/Absolventul aplică registre și variante lingvistice specifice de comunicare orală și scrisă în limba străină în scopul construirii unui demers argumentativ complex. - Studentul/Absolventul analizează și interpretează pe baza fundamentatelor teoretice diferențele interculturale
	- Studentul/Absolventul utilizează eficient registrul lingvistic pentru a se adapta la diverse situații comunicaționale (prezentări, dezbateri, negocieri, mediere, etc).

Responsabilitate și autonomie	- Studentul/Absolventul realizează studii/lucrări/proiecte complexe în limba străină. - Studentul/Absolventul implementează coerent strategii de negociere și mediere interculturală.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare interdisciplinar cu accent pe educație fizică și sportivă
Competențe transversale	- Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională (engleză)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Formarea și consolidarea vocabularului de specialitate - Punerea în practică a noţiunilor învăţate prin comunicare orală şi scrisă - Capacitatea de a se documenta și a utiliza materialul de specialitate publicat într-o limba străină (engleză)
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoaşterea, înţelegerea şi punerea în practică a noţiunilor de vocabular şi a celor gramaticale de bază împreună cu terminologia de specialitate folosită în sport, - Cunoaşterea unor tehnici de comunicare profesională în domeniu, - Însuşirea temeinică a terminologiei de specialitate folosind texte din domenii specifice, exerciţii de traducere şi exerciţii gramaticale, - Posibilitatea comunicării cursive în limba engleză în mediu profesional şi în general

8. Conținuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observații**
8.2. Seminar/laborator	**Metode de predare**	**Observații**
1. Introduction to the course blog and course objectives, introduction to the AI applications used in the course, introduction to The British Council sites, Learn English with Oxford.- All about sports: Who practices sports? Specific words and phrases, Using ChatGPT for research on the topic, The list of the best sites with English for sports	Interactive, activ-participative	2 ore
2. Sports and Categories – Sport families, terms and phrases , review of tenses		2 ore
3. The Human Body – Physical Abilities – Terms used to Describe the body, health , illness, medication, Past Tense Special		2 ore
4. Sports and Computers: E-sports – What are e-sports? Specific details and terms to describe them, the Perfect Tenses		2 ore
5. Champions and achievements – the success story of a winner, how to write a presentation of a champion in the context of an event, Conditionals		2 ore
6.Team Sports: Football – specific terms and phrases, describing the favourite team, describing a game, Prepositions, Conjunctions		2 ore
7. Gymnastics – categories with specific terminology – your favourite gymnast, Adjectives, Order of adjectives, degrees of comparison		2 ore
8. Martial Arts – Specific terms for various categories, the story of a famous master, Nouns and articles	Interactive, activ-participative	2 ore
9. Mind Sports – terms and phrases that describe the games of Go, Mahjong, Chess, Phrasal verbs		2 ore
10. Water Sports: Swimming, boating, canoeing, rafting, Adverbs		2 ore

11. Extreme Sports – terms and specific phrases to describe types and practice, Temporal clauses		2 ore
12. Winter Sports- words and phrases to describe skiing, snowboarding, ski slopes and equipment – Modal verbs		2 ore
13. Project: My Sport Profile – building an individual profile for the sport practised		2 ore
14. Final Revision: grammar and vocabulary		2 ore

Bibliografie:

1. Acqui, E., Curs – English for Sports, 2020 updated 2026, , https://friendlycourse.blogspot.com, https://friendlycourse.blogspot.com/2018/10/english-for-sports.html
2. Visual Dictionary Online, Merriam-Webster, Sports & Games, www.visualdictionaryonline.com/sports, 2022
3. Acqui, E., Grammar Topics 2020, https://friendlycourse.blogspot.com,
4. Nemerkenyi-Hidegkuti, C., English through Sports, 2009, https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/ets.pdf
5. Exercise and Sports, 2022, https://www.allthingstopics.com/exercise-and-sports.html
6. British Council – Learn English Teens, Sports, 2022 - https://learnenglishteens.britishcouncil.org/magazine/sport
7. AI apps to create materials for assignments: piggy magic ai content creator, getbuddies.co, cvfy.app
8. The list of the best sites with English for sports, 2024, https://docs.google.com/document/d/1C1T_ZGFNqXZ-0uFLJl32GNnZiBZyQ3vODq2QJdXWMQ4/edit.
9. Oxford University Press ELT, 2024, https://learningenglishwithoxford.com
10. Mary Stabb, English for Sport, Vaughan, 16. 11. 2016, https://www.scribd.com/document/362666183/English-for-Sport

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

Conţinutul disciplinei este corelat cu necesitatea identificată atât în plan academic cât şi pe piaţa muncii, respectiv de formare a unor adulţi care sunt în stare să aplice şi să respecte etica și integritatea profesională în activitatea curentă. Studentul/masterandul, dobândeşte abilităţi de analiză şi gândire critică necesare aprecierii acţiunilor şi activităţilor cu valoare relevantă.

10. Evaluare

Tip activitate	**10.1 Criterii de evaluare**	**10.2 Metode de evaluare**	**10.3 Pondere în nota finală**
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator	**Criterii generale** Capacitatea de a utiliza termenii de specialitate din curs , capacitate de comunicare în domeniu **Criterii specifice** Capacitatea de a utiliza aptitudinile de vorbire, citire, scriere, ascultare și corectitudine gramaticală a limbii engleze Capacitatea de a traduce din limba engleză în limba română, din limba română în limba engleză în domeniul de specialitate - Utilizarea resurselor de documentare tipărite și online - Prezența și activitatea la curs	***Evaluare sumativă*** – *Test scris de utilizare a limbii engleze în domeniu la data stabilită în sesiunea de examene, față*-în-față ***Evaluare continuă*** – **Prezentare**- Eficientizarea învățării pe fondul pregătirii în contextul sportului practicat – în colaborare cu chatbot-ul **Test de verificare a cunoștințelor** pe parcursul cursului, completarea worksheet-urilor din curs , Activitatea la seminar	**70%** **10%** **20%**
10.6 Standard minim de performanță: Participarea la minimum 75% la activități de seminar			

Data completării	**Semnătura titularului de curs**	**Semnătura titularului de seminar**
25. 09. 2026	Conf. univ. dr. Eva Acqui	Conf. univ. dr. Eva Acqui

Data avizării în departament

Semnătura Directorului de departament
Conf. univ. dr. Milon Alexandra

FIŞA DISCIPLINEI
ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
rogramul de studii/forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă/ IF**
nul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Istoria educatiei fizice si sportului**					Codul disciplinei	**E 1108**
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Lect.univ dr. Motica Florin Constantin**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Motica Florin Constantin**			
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut Obligativitate

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvenţă	**4**	din care: 3.2. curs	**2**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	**56**	din care: 3.5. SI	**28**	3.6. ST + SF + L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					4
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activităţi					3
3.7. Total ore studiu individual					**27**
3.8. Total ore pe semestru					**75**
3.9. Numărul de credite					**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	**Nu este cazul**
4.2. de competenţe	**Nu este cazul**

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer si aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de seminar dotată cu computer și videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online

6. Rezultatele învăţării/Competenţe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învăţării

Cunoştinţe	-Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor fundamentale din istoria, teoria, metodica și practica domeniului. - Utilizarea mijloacelor și metodelor didactice și pedagogice în vederea realizării idealului, funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului. - Formarea limbajului specific prin asimilarea terminologiei specifice domeniului.

	- Cunoașterea, analiza și explicarea tuturor aspectelor domeniului pe baze științifice în vederea realizării idealului educațional.
Aptitudini	-Crearea unei baze motrice abundente cu scop de transfer interdisciplinar care să permită asimilarea deprinderilor specifice mai multor ramuri de sport. - Rezolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport. - Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic. - Capacitatea de a proiecta sisteme operaționale în urma analizei și interpretării evoluției școlare a elevilor.
Responsabilitate și autonomie	- Cunoștințe avansate în domeniu fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. - Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul de licență Educație fizică și sportivă. - Gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competenţe profesionale	– Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă – Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/
Competenţe transversale	– Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Prezenţa activă a exerciţiilor fizice de-a lungul tuturor societăţilor şi etapelor de dezvoltare a civilizaţiei umane, contribuie la cunoaşterea evoluţiei acestora şi a rolului deosebit de important ce l-au avut în viaţa popoarelor.
7.2. Obiectivele specifice	- Folosirea sistematică a exerciţiilor fizice în scop igienic, educativ, social, militar şi politic, precum şi implicarea unor mari personalităţi ale istoriei culturii şi civilizaţiei umane, în susţinerea practicării acestora, sunt argumente suficient de convingătoare pentru a motiva alegerea unei profesiuni cu rol istoric în viaţa omenirii

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
Obiectul, izvoarele şi metodele de cercetare a istoriei educaţiei fizice şi sportului Exerciţiile fizice în comuna primitivă (originile exerciţiilor fizice şi jocurilor, forme de practicare)	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Educaţia fizică în antichitate: Orientul antic Educaţia fizică în Grecia antică – perioada preelenică (preclasică)	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Educaţia fizică în Grecia antică. Exerciţiile fizice în perioada clasică – (concepţia, instituţiile, formele de practicare şi jocurile Etapele înfloririi şi declinului	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Educaţia fizică în Roma antică – (influenţa greacă, concepţia romană, exerciţiile fizice în perioada Republicii şi Imperiului	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Educaţia fizică în Evul mediu: exerciţiile fizice în perioada de început (popoarele germanice, anglo-saxone şi slave) şi cea clasică (concepţie, forme de practicare, exerciţii fizice populare)	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Educaţia fizică în timpul Renaşterii şi Iluminismului (concepţii şi creatorii pedagogiei realiste, în secolul al XVII-lea)	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Pedagogia Raţionalistă a secolului al XVII-lea şi reintroducerea educaţiei fizice în şcoala	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Sistemele europene de educaţie fizică, din secolele XVII-XIX în Franţa, Elveţia, Germania	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Sistemele europene de educaţie fizică, din secolele XVII-XIX în	Prelegere, discuţii tematice	2 ore

Danemarca, Suedia, Anglia		
Jocurile Olimpice moderne – restaurarea jocurilor, Olimpismul şi mişcarea olimpică, evoluţia şi desfăşurarea acestora Participarea României la Jocurile Olimpice	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Educaţia fizică şi sportul în România – exerciţiile fizice în antichitate şi evul mediu	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Educaţia fizică şi sportul la nivelul şcolilor şi instituţiilor de învăţământ superior, în perioada modernă a României	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Contribuţia unor personalităţi la dezvoltarea şi fundamentarea ştiinţifică a educaţiei fizice	Prelegere, discuţii tematice	2 ore
Primele societăţi şi cluburi sportive în perioada modernă a României Evoluţia organizării educaţiei fizice şi sportului în România	Prelegere, discuţii tematice	2 ore

Bibliografie:

1. Ghibu, E., Todan, I., *Sportul românesc de-a lungul anilor*, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970, pag. 21-83; 105-173; 191-209; 237-363; 382-401; 452-463; 486-489; 532-550;
2. Rusu, Flavia, 2004, *Educaţia fizică şi sportul de la origini la Jocurile Olimpice modeme*. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
3. Kiriţescu, C., *Palestrica*, Ed. UCFS, Bucureşti, 1964, pag.46-56; 61-64; 66-75; 78-139;
4. Neţa, Gh., *Istoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Universităţii* „Babes - Bolyai"uz intern, 1993;
5. Neţa, Gh., Rusu, Fl., *Istoria milenară a educaţiei fizice şi sportului,* Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998;
6. Neta Gh., *Educatia fizica si sportul in istoria omenirii*, Editura Dacia, Cluj Napoca, 2009
7. Gomboș, Leon.; Șerban, R.T.; Barboș, P. (2021), *Istoria Educatiei Fizice si Sportului – suport de curs FEFS Cluj-Napoca,* 2021
8. Popescu L. *Istoria universala a culturii fizice,* Editura Pim, Iasi 2015

8.2. Seminar	Metode de transmitere a informaţiei	Obs.
1. Obiectul, izvoarele si metodele de cercetare a Istoriei educatiei fizice si sportului. Comuna primitivă: evoluția biologic și social a omului, originea exercițiilpr fizice. Formele de practicare a exercițiilor fizice la populațiile primitive din America, Asia, Africa și Oceania. Educația fizică în antichitate la popoarele Orientului antic: Egipt, India, China, Japonia.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
2. Educatia fizica in Grecia antică (perioada preelenică) oglindite în Poemele Homerice și Legenda Argonauților. Educația fizică în perioada clasică a Greciei antice: concepția grecească despre educație igienică, militară și armonică. Instituțiile și procesul de educație în Grecia – perioada clasică. Formele de practicare a exercițiilor fizice: gimnastica, orchestrica, agnostica.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
3. Jocurile olimpice antice. Etapele înfloririi și declinului educatiei fizice în Grecia antică.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
4. Roma antică – influența grecească asupra concepției și a formelor de practicare a exercițiilor fizice. Exercițiile fizice în perioada Republicii și în perioada Imperiului (Băile romane, Jocurile publice).	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
5. Formele de practicare a exercițiilor fizice în perioada de început a Evului Mediu la popoarele germanice, anglo – saxone și slave. Exercițiile fizice în perioada clasică a Evului Mediu: Instituția Cavalerească. Exercițiile fizice populare: quintena, lupta, jocurile cu mingea.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
6. Reprezentanții pedagogiei realiste din secolul al XVII – lea – J.A. Komenski și J. Locke – ideile lor despre educația fizică.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
7. Pedagogia rationalista a secolului al XVIII – lea – J.J. Rousseau și contribuția sa la introducerea educației fizice în procesul de educație.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
8. Curentul filantropist și reintroducerea educației fizice în școală: J. Basedow, C. Salzman, J. Guts – Muts, G. Vieth, Pestalozzi.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
9. Sistemele naționale de educație fizică din secolele al XVIII- lea și al XIX: – lea sistemul francez, elvețian, german.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
10. Sistemele naționale de educație fizică din secolele al XVIII- lea și al XIX: – lea sistemul danez, suedez, englez.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
11. Restaurarea Jocurilor Olimpice Moderne și evoluția lor (1896 – 2000).	Prezentare de referate,	2 ore

	discutii tematice	
12. Exercițiile fizice practicate pe teritoriul țării noastre în perioada Evului Mediu. Începuturile educației fizice școlare în România: Programa școlară de gimnastică din 1893, contribuția lui Gh. Moceanu, D. Ionescu, S. Haret la dezvoltarea educației fizice școlare.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
13. Începuturile activității de educație fizică și sport în învățământul universitar din România: primele structuri sportive universitare, introducerea educației fizice în învățământul superior, înființarea instituțiilor specializate.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore
14. Evoluția organizării educației fizice și sportului în România.	Prezentare de referate, discutii tematice	2 ore

Bibliografie:
Bibliografie:

1. Ghibu, E., Todan, I., *Sportul românesc de-a lungul anilor*, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970, pag. 21-83; 105-173; 191-209; 237-363; 382-401; 452-463; 486-489; 532-550;
2. Rusu, Flavia, 2004, *Educaţia fizică şi sportul de la origini la Jocurile Olimpice modeme*. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
3. Kiriţescu, C., *Palestrica*, Ed. UCFS, Bucureşti, 1964, pag.46-56; 61-64; 66-75; 78-139;
4. Neţa, Gh., *Istoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Universităţii* „Babes - Bolyai"uz intern, 1993;
5. Neţa, Gh., Rusu, Fl., *Istoria milenară a educaţiei fizice şi sportului,* Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 1998;
6. Neta Gh., *Educatia fizica si sportul in istoria omenirii*, Editura Dacia, Cluj Napoca, 2009
7. Gomboș, Leon.; Șerban, R.T.; Barboș, P. (2021), *Istoria Educatiei Fizice si Sportului – suport de curs FEFS Cluj-Napoca,* 2021
8. Popescu L. *Istoria universala a culturii fizice,* Editura Pim, Iasi 2015

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor respectând cerinţele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Cunoaşterea noţiunilor specifice cursului	Examen scris	70%
10.5. Seminar	Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curenta	20%
	Prezentarea si sustinerea unui referat tematic	Evaluare curenta	10%
10.6. Standard minim de performanţă – Capacitatea de intelegere si promovare in societate, a rolului determinant pentru sanatate si prosperitate, a practicarii sistematice a exercitiilor fizice.			

Data completării,
24.09.2026

Titular curs,
Lect.univ dr. Motica Florin Constantin

Titular seminar,
Lect.univ dr. Motica Florin Constantin

Data avizării în departament,

Semnătura directorului de departament,
Conf.univ.dr. MilonAlexandra

FIŞA DISCIPLINEI

KINESIOLOGIE

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă/ IF**
1.7. Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Kinesiologie**					Codul disciplinei	**E 1202**	
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Lect.univ dr. Popa Horaţiu**				
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Popa Horaţiu**				
2.4. Anul de studiu	**I**	2.5. Semestrul	**II**	2.6. Tipul de evaluare	**E**	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DS
							Obligativitate	DOB

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvenţă	**3**	din care: 3.2. curs	**1**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	**42**	din care: 3.5. SI	**14**	3.6. ST + SF + L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					**20**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**15**
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					**15**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					**-**
3.5.5. Examinări					**4**
3.5.6. Alte activităţi					**4**
3.7. Total ore studiu individual	**58**				
3.8. Total ore pe semestru	**100**				
3.9. Numărul de credite	**4**				

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

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	**Nu este cazul**
4.2. de competenţe	**Nu este cazul**

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstraţii

6. Rezultatele învățării/Competențe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. - Studentul explică procesele de creştere şi dezvoltare, implicaţiile lor asupra motricităţii, tipologia constituţională somatofuncțională, motrică și psihică, corelaţiile dintre tipul constituţional și

	cerinţele/particularităţile activităţii de educaţie fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
Aptitudini	- Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). - Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. - Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. - Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. - Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. - Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. - Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.

6.2. . Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motrice potrivit cerinţelor/obiectelor specific educaţiei fizice şi sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic/ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport/
Competenţe transversale	Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Dobândirea cunoştinţelor teoretice de kinesiologie. - Orientarea si pregatirea studentilor în vederea studierii aprofundate a domeniilor lor de interes legate de activitatea motrică.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor specifice care să ofere studenţilor perspective de ocupare de locuri de muncă disponibile în domeniile de studiu din timpul studiilor şi în practica lor profesională • Abilitarea studenţilor cu sistemul de cunoştinţe aparţinând mai multor domenii integrate într-un corp unitar de cunoştinţe • Însuşirea cunoştinţelor de bază teoretice şi a deprinderilor practice din domeniul kinetoterapiei deficienţelor fizice, cu aplicaţii practice în cadrul unităţilor sanitare de profil şi în şcoli speciale.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
Kinesiologia - obiect de studiu, arii de investigatie, relatii cu alte discipline de studiu, concepte de baza.	Curs interactiv	2 ore
Bazele anatomice si biomecanice ale miscarii: osteologie, caracterele particulare ale oaselor, artrologie, structura si clasificarea articulatiilor.	Curs interactiv	2 ore
Reguli generale de executare a tehnicii miscarilor, clasificarea miscarilor.	Curs interactiv	2 ore
Miscarile articulatiilor si clasificarea functionala a articulkatiilor.	Curs interactiv	1 ore
Miologie, sensul miscarilor in functie de asezarea	Curs interactiv	1 ore

muschilor		
Motricitaea omului, delimitari conceptuale si elemente de structura.	Curs interactiv	2 ore
Activitatea motrica in conditii de efort si oboseala.	Curs interactiv	1 ora
Actiunile motrice ca obiect de invatare, priceperile si deprinderile motrice.	Curs interactiv	2 ore
Masurarea comportamentului motric,introducere, delimitari conceptuale.	Curs interactiv	1 ore

Bibliografie:

1. Bota Aura 2007, Kinesiologie, Bucureti, Editura Didactica si Pedagogica, R.A.
2. Carstea Gheorghe 2000, Teoria si metodica educaiei fizice si sportului, Bucureti, Ed. AN-DA,
3. Dragnea Adrian & colab 2006, Educaie Fizic si Sport teorie si didactic, Bucureti, FEST.
4. Dragnea Adrian, Bota Aura 1999, Teoria Activitilor Motrice, Bucureti, Ed.Didactic si Pedagogica, R.A.
5. Freeman H. William, - 2001, Physical education and sport in a changing society, 6-th edition, Boston, Allyn & Bacon A Pearson Educaion Company
6. Hoffman Shirl (editor) 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, Il, Human Kinetics.
7.Sandor Iosif 2008, Bazele generale ale Teoriei Educaiei Fizice si Sportului, Cluj-Napoca, Curs, Uz intern.
8. Sabau Gheorghe 2010, Bazele generale ale teoriei si didacticii educatiei fizice si sportului, Cluj Napoca, Editura Risoprint
9.Sabau Gheorghe 2023, Teoriei si metodica educatiei fizice si sportului-suport de curs, Ed. Risoprint, Cluj Napoca

8.2. Seminar	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Prezentarea materiei, necesarul de materiale pentru desfăşurarea lucrărilor practice, importanţa materiei.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	4 ore
Legile miscarii umane, caracteristici.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	4 ore
Notiuni de baza ale kinetologiei: postura, locomotie, manipulare, comunicare.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
Caracteristicile miscarilor: spatiale, spatial-temporale, dinamice.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
Reguli generale de executare a tehnicii miscarilor: directia optima a efortului depus, marimea vitezei miscarii.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
Clasificarea miscarilor. Mers , alergare, saritura, topaire, catarare, tarare, rostogolire, saltare, fandare, eschivare, transport greutati, leganare, echilibrare.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	4 ore
Miscarea locomotorie. Parghiile osoare, tipurile de parghii	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
Antropometrie- aplane, axe si pozitii relative de masurare	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
Mase si momente de inertie, centre de masa prin valori procentuale.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
Revizuirea intregului material parcurs.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
Examen practic	Evaluare	2 ore

Bibliografie:

- Bota Aura 2007, *Kinesiologie,* Bucureti, Editura Didactica si Pedagogica, R.A.
- Bindal, VD. 2020**,** *Textbook of Kinesiology*, EdituraPaperbackshop, Uk.
- Carstea Gheorghe 2000, *Teoria si metodica educaiei fizice si sportului*, Bucureti, Ed. AN-DA,
- Carol A Oatis PT, PhD 2016, *Kinesiology: The Mechanics and Pathomechanics of Human Movement*, Ed. LWW
- Dragnea Adrian & colab 2006, *Educaie Fizic si Sport teorie si didactică,* Bucureti, FEST.
- Dragnea Adrian, Bota Aura 1999, *Teoria Activitilor Motrice*, Bucureti, Ed.Didactic si Pedagogica, R.A.
- Freeman H. William, - 2001, *Physical education and sport in a changing society*, 6-th edition, Boston, Allyn & Bacon A Pearson Educaion Company
- Joseph E. Muscolino 2020, *Kinesiology: The Skeletal System and Muscle Function, 3rd Edition*, Ed, Elsevier, London
- Hoffman Shirl (editor) 2009, *Introduction to Kinesiology,* Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign,

Il, Human Kinetics.
- Oprean, A. 2015 *Kinesiologie- Îndrumar practico-metodic*, Ed. UAIC, Iași
- Sabau Gheorghe 2010, *Bazele generale ale teoriei si didacticii educatiei fizice si sportului*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca,
- Sabau Gheorghe 2023, *Teoriei si metodica educatiei fizice si sportului-suport de curs*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca,

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor respectând cerinţele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Cunoașterea și prezentarea noţiunilor din cursul de baza	Evaluare scrisă	80%
10.5. ST /L/ P	Prezentarea și susținerea unui referat tematic Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă Evaluare curentă	10% 10%

10.6. Standard minim de performanţă

Cunoașterea şi aplicarea procedeelor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educativ specifice domeniului de activitate.

Data completarii
23.09.2026

Titular curs, **Titular seminar,**

Lect.univ dr. Popa Horațiu **Lect.univ dr. Popa Horațiu**

Data avizării în departament, Semnătura directorului de departament,

Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon

FIŞA DISCIPLINEI
Bazele generale ale atletismului

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Bazele generale ale atletismului**						
Codul disciplinei	**E 1205**						
2.2. Titularul activităţilor de curs				**Conf. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela**			
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect				**Conf. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela**			
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF/DOB

3. Timpul total estimat

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. SI	**28**	3.6. ST + SF + L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**30**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**25**
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					**10**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					**-**
3.5.5. Examinări					**4**
3.5.6. Alte activităţi					**-**

3.7. Total ore studiu individual	**69**
3.8. Total ore pe semestru	**125**
3.9. Numărul de credite	**5**

4. Precondiţii

4.1. de curriculum	**Nu este cazul**
4.2. de competenţe	**Nu este cazul**

5. Condiţii

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer şi videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren atletism dotat cu material si echipamente de atletism

6. Rezultatele învățării/Competențe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul explică noțiunile fundamentale ale atletismului, componentele sale (alergări, sărituri, aruncări) și rolul acestora în formarea capacităților motrice de bază, precum și principiile metodice aplicabile în procesul de instruire. - Studentul identifică și descrie structura tehnică și biomecanica mișcărilor specifice atletismului, înțelegând legătura dintre execuția corectă, eficiența motrică și dezvoltarea calităților fizice. - Studentul explică principiile, metodele și mijloacele de bază utilizate în învățarea și consolidarea deprinderilor motrice atletice, astfel încât acestea să poată fi aplicate în activități educative și performanțiale. - Studentul înțelege particularitățile vârstelor și le corelează cu sarcinile de instruire din atletism, în scopul elaborării unor programe adaptate nivelului de pregătire.
Aptitudini	- Identifică și interpretează particularitățile morfo-funcționale, motrice și psihice relevante pentru practicarea probelor din atletism (alergări, sărituri, aruncări). - Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității și ale tehnicii atletice în contexte educaționale, recreative sau competiționale. - Clasifică și aplică forme de organizare și metode specifice bazelor generale ale atletismului (individual, pe grupe, în ștafetă, pe circuite), în funcție de obiectivele lecției.

	- Demonstrează abilitatea de a corecta greșelile tehnice și de a propune exerciții de ameliorare adaptate fiecărei probe.
Responsabilitate și autonomie	- Manifestă interes și implicare activă în practicarea și promovarea atletismului ca disciplină de bază a educației fizice. - Dovedește responsabilitate în aplicarea principiilor metodice și în respectarea normelor de siguranță în timpul lecțiilor de educație fizică. - Demonstrează perseverență, autocontrol și motivație în procesul de învățare și perfecționare a mijloacelor din atletism.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competenţe profesionale	- Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. - Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.
Competenţe transversale	- Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională - Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Aprofundarea cunostintelor de ordin teoretic, metodologic si practico-metodic, necesare predarii educatiei fizice scolare.
7.2. Obiectivele specifice	- Consolidarea cunostintelor privind planificarea, organizarea si conducerea lectiilor si a activitatilor sportive extra scolare; - Aprofundarea cunostintelor pentru formarea abilitatilor de aplicare a cerintelor programei, in planificarea si realizarea sarcinilor stabilite in lectiile de educatie fizica; - Formarea abilitatilor de utilizare eficienta a dotarilor si materialelor didactice, oferite de scoala; - Formarea capacitatii de evaluare a elevilor, conform criteriilor specifice stabilite; - Insusirea si respectarea abilitatilor de comunicare civilizata cu elevii si personalul didactic din scoala; - Formarea abilitatilor de a organiza si conduce activitatile sportive si competitionale ale elevilor.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Conţinutul şi organizarea atletismului • Definiţia şi caracteristicile atletismului • Probele atletice • Atletismul în cadrul sportului formative • Atletismul ca ramură a sportului competiţional • Aspecte din evoluţia aparatelor şi materialelor de concurs	Prelegeri, discuții tematice	4 ore
• Sistemul de organizare a atletismului pe plan internaţional • Sistemul de organizare a atletismului în România • Atletism adaptat pentru persoane cu dizabilități	Prelegeri, discuții tematice	6 ore
Alergările în atletism	Prelegeri, discuții tematice	6 ore
Săriturile în atletism	Prelegeri, discuții tematice	4 ore
Aruncările în atletism	Prelegeri, discuții tematice	4 ore
Regulamentul competițiilor de atletism	Prelegeri, discuții tematice	4 ore

Bibliografie:

- Alexei M., Metodica învăţării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
- Ardelean, T., - Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice în atletism, Ed. IEFS, Bucureşti, 1990.
- Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
- Monea Gh. - Iniţierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007
- Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, Bucureşti, 1994.

8.2. LP	Metode de transmitere a informatiei	Observaţii
Însuşirea şi consolidarea exerciţiilor din şcoala mersului şi a alergării (alergarea uşoară (A.u.) alergarea cu joc de glezne (aJg), alergarea cu genunchii sus	Explicare, demonstrare, repetare	6 ore

(aGs)		
Însuşirea şi consolidarea exerciţiilor din şcoala alergării (alergarea cu pendularea gambei înapoi (aPGi), alergarea cu pendularea gambei înainte (aPgî), alergare cu genunchii întinși înainte, alergare cu genunchii întinși înapoi)	Explicare, demonstrare, repetare	6 ore
Însuşirea şi consolidarea exerciţiilor din şcoala alergării (alergare laterală cu paşi încrucişaţi alergare laterală cu paşi adăugaţi (a.l.p.ad.), alergare cu pas lansat in tempo-moderat (aT-M), alergare cu pas lansat de viteză (aV), alergare pe teren-variat (aT-V)	Explicare, demonstrare, repetare	4 ore
Însuşirea şi consolidarea exerciţiilor din şcoala săriturii (pas săltat, pas sărit, sar.in.lg.f.e.)	Explicare, demonstrare, repetare	4 ore
Însuşirea şi consolidarea exerciţiilor din şcoala săriturii (sărituri pe un picior, sărituri cu desprindere pe ambele picioare, sărituri peste, pe și de pe obstacole, combinații de sărituri)	Explicare, demonstrare, repetare	6 ore
Însuşirea şi consolidarea exerciţiilor din şcoala aruncării (însuşirea mecanismelor de bază : împingere, azvârlire, lansare)	Explicare, demonstrare, repetare	2 ore

Bibliografie:

- Alexei M., Metodica învăţării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
- Ardelean, T., - Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice în atletism, Ed. IEFS, Bucureşti, 1990.
- Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
- Monea Gh. - Iniţierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007
- Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, Bucureşti, 1994.

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

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor, (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi Sportive Şcolare, Licee şi Şcoli generale) respectând cerinţele programei şcolare din învăţământul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare (online pe platforma G-suite/face to face)	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	80%
10.5. ST /L/ P	Activitatea în cadrul lucrărilor practice si a deprinderilor însuşite	Evaluare curentă	20%

10.6. Standard minim de performanţă

– Cunoasterea şi însuşirea notiunilor fundamentale, a procedelor metodice precum şi a mijloacelor de rezolvarea a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate.

Data completării, **23.09.2026**

Semnătură titular curs, **Conf..univ.dr. Gorgan Carmina Mihaela**

Semnătură titular seminar, **Conf. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela**

Data avizării în departament,

Semnătura directorului de departament, **Conf.univ.dr. Milon Alexandra Gabriela**

FIȘA DISCIPLINEI
LIMBĂ STRĂINĂ I/2 (ENGLEZĂ)

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	**Educație Fizică și Sport**
1.3. Departamentul	**Departamentul de Educație Fizică și Sport**
1.4. Domeniul de studii	**Educație Fizică și Sportivă (EFS)**
1.5. Ciclul de studii	**Licență**
1.6. Specializarea/Programul de studii/Forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă (EFS)/ Învățământ cu frecvență**
1.7. An universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Limbă străină I/2 (Engleză)**				Codul disciplinei	**E 1206**	
2.2 Codul disciplinei							
2.3. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină							
2.4. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect					Conf.univ.dr. Eva Acqui		
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare	C1	2.8. Regimul frecventării/categoria disciplinei	DC/ DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvenţă	**2**	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	**28**	din care: 3.5. SI		3.6. ST + SF + L/P	**28**

Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual	**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	12
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)	-
3.5.5. Examinări	2
3.5.6. Alte activităţi	3

3.7. Total ore studiu individual	**47**
3.8. Total ore pe semestru	**75**
3.9. Numărul de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Cunoașterea limbii engleze nivel A2-B1
4.2. de competențe	Competențe TIC

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de seminar dotată cu computer şi videoproiector Platforma G Suite pentru învățământ online

6. Rezultatele învățării/Competenţe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul deține cunoștințe avansate a registrelor și variantelor lingvistice specifice de comunicare orală și scrisă în limba străină adaptate la contexte profesionale diverse. Studentul/Absolventul utilizează pertinent teoriile, conceptele și instrumentarul necesar pentru analiza și înțelegerea în detaliu a mediilor culturale și interculturale

Aptitudini	Studentul/Absolventul analizează critic și interpretează texte complexe în domeniu. Studentul/Absolventul aplică registre și variante lingvistice specifice de comunicare orală și scrisă în limba străină în scopul construirii unui demers argumentativ complex. Studentul/Absolventul analizează și interpretează pe baza fundamentatelor teoretice diferențele interculturale
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul utilizează eficient registrul lingvistic pentru a se adapta la diverse situații comunicaționale (prezentări, dezbateri, negocieri, mediere, etc). Studentul/Absolventul realizează studii/lucrări/proiecte complexe în limba străină. Studentul/Absolventul implementează coerent strategii de negociere și mediere interculturală.

6.2 Competențe specifice acumulate

Competenţe profesionale	– Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă
Competenţe transversale	- Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională/

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea și consolidarea vocabularului de specialitate -punerea în practică a noţiunilor învăţate prin comunicare orală şi scrisă -capacitatea folosirii materialului de specialitate publicat într-o limba străină (engleză)
7.2. Obiectivele specifice	cunoaşterea, înţelegerea şi punerea în practică a noţiunilor de vocabular şi a celor gramaticale de bază împreună cu terminologia de specialitate folosită în sport, cunoaşterea unor tehnici de comunicare profesională în domeniu, însuşirea temeinică a terminologiei de specialitate folosind texte din domenii specifice, exerciţii de traducere şi exerciţii gramaticale, posibilitatea comunicării cursive în limba engleză

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Obs.
8.2. Seminar	Metode de transmitere a informaţiei	Obs.
1. Travelling (by air, by train). The car. Driving. Terms, phrases	- învățarea prin cooperare - controversa academică -investigația în grup sau individual - discuția în grup - rezolvarea de execiții și probleme - linia valorilor - metoda socratică	2 ore
2. The weather. Describing weather conditions. Speaking, accuracy		2 ore
3. Accommodation. Hotels and booking. Speaking and writing		2 ore
4. Places and tourist attractions. Description, documentation, presentation.		2 ore
5. Revision test (Travelling, The Weather, Accommodation. Hotels and booking, Places and tourist attractions). Vocabulary and grammar.		2 ore
6. Outstanding performance – words and phrases describing athletes, performance, qualities – Your favourite athlete.		2 ore
7. Sport magazines, blogs. Vocabulary to describe the design of publications. Description of a blog design. My Sport.		2 ore
8. Marketing in sports: sport products – shopping for equipment- vocabulary for buying, ordering sport products.	- învățarea prin cooperare - controversa academică -investigația în grup sau individual - discuția în grup - rezolvarea de execiții și probleme - linia valorilor - metoda socratică	2 ore
9. Attending sport events – words to describe a competition, reports, narrating events.		2 ore
10. Revision test (Outstanding performance, Sport magazines, blogs, Marketing in sports – sport products, Attending sport events) – vocabulary, writing		2 ore
11. Recruitment in sports – Interview questions, job tasks, a successful sports manager – Questions, Reported Speech		2 ore
12. What is your favourite sports club like? Present your sport club – presentation, images, speaking		2 ore
13. Taking part in an international competition. Writing a travel plan, a list of items, booking a hotel, confirmations.		2 ore
14. Final Revision: grammar and vocabulary		2 ore

Bibliografie:
1. Acqui, E., English for Sports, 2022, updated 2026, https://friendlycourse.blogspot.com/2020/04/english-for-sports-i-semester-ii-2.html
2.Nemerkenyi-Hidegkuti, C., English through Sports, 2009, https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/07/ets.pdf
3. Exercise and Sports, https://www.allthingstopics.com/exercise-and-sports.html
4. Visual Dictionary Online, Sports, 2022, www.visualdictionaryonline.com
5. British Council – Learn English Teens, Sports, 2022 - https://learnenglishteens.britishcouncil.org/magazine/sport
6. English Club, Sports, 2022, https://www.englishclub.com/vocabulary/sports.htm
7. **AI apps** to create materials for assignments: ChatGPT, Gamma.ai
8. Oxford University Press ELT, 2024, https://learningenglishwithoxford.com
9**. List of the best sites with English for Sports**, 2024, https://docs.google.com/document/d/1C1T_ZGFNqXZ-0uFLJl32GNnZiBZyQ3vODq2QJdXWMQ4/edit
10. Mary Stabb, English for Sport, Vaughan, 16. 11. 2016, https://www.scribd.com/document/362666183/English-for-Sport

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

Conţinutul disciplinei este corelat cu necesitatea identificată atât în plan academic cât şi pe piaţa muncii, respectiv de formare a unor adulţi care sunt în stare să aplice și să respecte etica și integritatea profesională în activitatea curentă. Studentul/masterandul, dobândeşte abilităţi de analiză și gândire critică necesare aprecierii acţiunilor și activităţilor cu valoare relevantă

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Capacitatea de a utiliza aptitudinile de vorbire, scriere, ascultare și corectitudine gramaticală a limbii engleze Capacitatea de a traduce din limba engleză în limba română, din limba română în limba engleză - Utilizarea resurselor de documentare tipărite și online - Prezența și activitate seminar	**Evaluare sumativă -** Test scris de utilizare a limbii engleze în domeniu la data stabilită în sesiunea de examene, față-în-față	**70%**
10.5 Seminar	**Criterii generale** Capacitatea de a utiliza termenii de specialitate din curs , capacitate de comunicare în domeniu **Criterii specifice** Capacitatea de a utiliza aptitudinile de vorbire, citire, scriere, ascultare și corectitudine gramaticală a limbii engleze Capacitatea de a traduce din limba engleză în limba română, din limba română în limba engleză în domeniul de specialitate - Utilizarea resurselor de documentare tipărite și online - Prezența și activitatea la curs	**Evaluare continuă** - **Prezentare**- Eficientizarea învățării pe fondul pregătirii în contextul sportului practicat – în colaborare cu chatbot-ul **Test de verificare a cunoștințelor** pe parcursul cursului, completarea worksheet-urilor din curs **Activitatea la seminar**	**10%** **20%**
10.6. Standard minim de performanţă: Participarea la minimum 75% activități de seminar.			

Data completării 25.09. 2026 | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar Conf.univ.dr. Eva Acqui

Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament Conf. univ. dr. Milon Alexandra Gabriela

FIȘA DISCIPLINEI
COMUNICARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	**Educație Fizică și Sport**
1.3. Departamentul	**Departamentul de Educație Fizică și Sport**
1.4. Domeniul de studii	**Educație Fizică și Sportivă**
1.5. Ciclul de studii	**Licență**
1.6. Specializarea/ Programul de studii/Forma de învățământ	**Educație Fizică și Sportivă/Învățământ cu frecvență**
1.7. An universitar	**2026-2027**

2. Date referitoare la disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Comunicare în știința sportului și educației fizice**						
2.2. Codul disciplinei	**E1207**						
2.3. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină	Conf.univ.dr. Acqui Eva						
2.4. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect	Conf.univ.dr. Acqui Eva						
2.5. Anul de studiu	I	2..5. Semestrul	2	2.7. Tipul de evaluare	E6	2.8. Regimul frecventării/categoria disciplinei	DC/DOP

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvenţă	**4**	din care: 3.2. curs	**2**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	**56**	din care: 3.5. SI	**28**	3.6. ST + SF + L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**10**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**5**
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					**2**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					**-**
3.5.5. Examinări					**2**
3.5.6. Alte activităţi					**-**
3.7. Total ore studiu individual	**19**				
3.8. Total ore pe semestru	**75**				
3.9. Numărul de credite	**3**				

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competenţe	Competențe TIC

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer și videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de seminar dotată cu computer și videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online

6. Rezultatele învățării/Competenţe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	C.2.1. identifică principalele teorii, modele și elemente ale comunicării directe și mediate tehnologic, în contextul comunicării de masă și comunicării mediate de computer;
Aptitudini	A.2.1. selectează modelele care explică o situație de comunicare în contextul unei probleme profesionale; A.2.2. analizează caracteristicile, nevoile și așteptările publicului-țintă utilizând modele, grile, teste, proceduri și aplicații software adecvate în contextul comunicării publice profesionale; A.2.3. adaptează mesajele la diverse situații și categorii sau segmente de public în contextul comunicării profesionale
Responsabilitate Și autonomie	Capacitatea de a identifica elemente ale comunicării în situații practice , atât în comunicarea directâ cât și în cea mediată de calculator Cunoașterea elementelor și a modului de a îmbunătăți propria comunicare Cunoașterea specificităților de comunicare în mediul sportiv

6.2 Competențe specifice acumulate

Competenţe profesionale	– Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/ – Utilizarea elementelor de management şi marketing specific domeniului
Competenţe transversale	– Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive/ - Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională/

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	-Însușirea și aplicarea tehnicilor de comunicare verbală, paraverbală, scrisă, online în domeniul sportului -Formarea și consolidarea vocabularului de specialitate - Utilizarea practică a noțiunilor și tehnicilor însușite - Dezvoltarea capacității de comunicare didactică și a tehnicilor necesare
7.2. Obiectivele specifice	- Cunoașterea tehnicilor de comunicare profesională în domeniu - Perfecționarea abilităților de comunicare necesare procesului de predare-învățare în educație fizică și sport și a relațiilor publice - Însușirea formelor de comunicare necesare RP în domeniul sportului - Comunicarea în online în domeniul sportului – site-ul web și blogul organizației, al sportivului, newsletter, fanzine.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
15. Introducerea blogului de curs, a temelor de curs, a seminariilor, prezentarea bibliografiei, a materialelor și resurselor adiționale, a aplicațiilor AI pentru crearea de materiale și a cerințelor de examen.	Prelegerea, conversația	2 ore
16. Comunicarea. Tipuri de comunicare. Comunicarea interpersonală. Comunicarea la distanţă. Blocaje şi bariere în procesul de comunicare. Importanţa înlăturării blocajelor de comunicare.	Prelegerea, conversația	2 ore
17. Particularități ale comunicării în domeniul sportului	Prelegerea, conversația	2 ore
18. Evaluarea modului nostru de comunicare	Prelegerea, conversația	2 ore
19. Comunicarea din perspectiva noilor tehnologii. Schimbări aduse de Internet	Prelegerea, conversația	2 ore
20. Comunicarea cu grupurile. Profilul de grup/Caracterizarea de grup și importanța acestuia în procesul de comunicare. .Aspecte particulare ale grupurilor sportive	Prelegerea, conversația	2 ore
21. Cei 7 C ai comunicării și alte aspecte	Prelegerea, conversația	2 ore
22. Comunicarea didactică în educație fizică și sport	Prelegerea, conversația	2 ore

23. Profesorul de educație fizică și sport, Evaluarea caapcității sale de comunicare	Prelegerea, conversația	2 ore
24. Funcțiile și axiomele comunicării	Prelegerea, conversația	2 ore
25. Rolul inteligenței emoționale și sociale în comunicare	Prelegerea, conversația	2 ore
26. Gândirea critică în comunicare	Prelegerea, conversația	2 ore
27. Competența de comunicare multimedia și cea virtuală	Prelegerea, conversația	2 ore
28. Întrebări, teme și discuții pentru îmbunătățirea capacității de comunicare	Prelegerea, conversația	2 ore

Bibliografie:

1. Acqui, E., **Comunicare în știința sportului și educației fizice, Curs,** 2023, updated 2026, **https://friendlycourse.blogspot.com/2022/04/blog-post.html**

2. Acqui, E., Ardelean, R., **Planul de comunicare al organizației sportive și rolul său în dezvoltarea organizației,** 2023, pdf**.**

3. Dhawan, E., ***Digital Body Language***, St. Martin Press, New York, 2021

4. Hargie, O**.,** ***The Handbook of Communication Skills***, Fourth edition, Routledge, Taylor & Francis, 2019

5. Pânișoară, I.O., ***Comunicarea eficientă***, Polirom, 2015

6. Tudor, V., ***Didactica educației fizice și sportului***, Partea I, 2017, www.forum.portal,edu.ro

7. Peachey, N., **Developing Critical Thinking Skills with AI,** 2025, PeacheyPublications, Great Britain

8. Pop, C. L., **Comunicare în educație fizică și sport**, 2014, Ed. Pro Universitaria, București

9.. **Aplicații AI** utilizate la curs și seminar în crearea materialelor de comunicare : ChatGPT, gamma.ai

8.2. Seminar	Metode de transmitere a informației	Observații
1. Prezentarea programei de curs și a cerințelor de evaluare, a tematicii abordate, a unor surse online pentru documentare la temele de curs și seminar.	Discuții, explicații	2 ore
2. Tipurile de comunicare	Discuții, explicații	2 ore
3. Investigarea și eficientizarea propriilor capacități de comunicare cu ajutorul chatbot-ului, ChatGPT	Discuții, explicații	2 ore
4. Funcții ale comunicării și impactul contextului asupra comunicării	Discuții, explicații	2 ore
5. Viitorul comunicării din perspectiva tehnologiei și impactul acesteia	Discuții, explicații	2 ore
6. Clasa școlară ca grup și relațiile de comunicare.Cercetarea aspectelor care privesc comunicarea didactică în sport cu ajutorul chatbot-ului, ChatGPT	Discuții, explicații	2 ore
7. Factori de care depind coeziunea și performanța unui grup sportiv . Analizarea și rezolvarea problemelor cu ajutorul AI - ChatGPT	Discuții, explicații	2 ore
8. Detalii ale comunicării didactice în educație fizică și sport	Discuții, explicații	2 ore
9. Forme ale comunicării în educația sportivă	Discuții, explicații	2 ore
10. Alcătuirea unui plan de comunicare în organizația sportivă, cercetarea necesităților de comunicare și alcătuirea unui plan cu ajutorul AI, ChatGPT	Discuții, explicații	2 ore
11. Formele de comunicare, posibilitățile oferite în online – website-ul, blogul, revista online	Discuții, explicații	2 ore
12. Evaluarea capacității de gândire critică și a inteligenței emoționale	Discuții, explicații	2 ore
13. Competența de comunicare multimedia și rolul acesteia în spațiul virtual	Discuții, explicații	2 ore
14. Evoluția comunicării în sport și tendințele de viitor	Discuții, explicații	2 ore

Bibliografie:

1. Acqui, E., **Comunicare în știința sportului și educației fizice, Curs,** 2023, updated 2026, **https://friendlycourse.blogspot.com/2022/04/blog-post.html**

2. Acqui, E., Ardelean, R., **Planul de comunicare al organizației sportive și rolul său în dezvoltarea organizației,** 2023, pdf**.**

3. Dhawan, E., ***Digital Body Language***, St. Martin Press, New York, 2021

4. Hargie, O**.,** ***The Handbook of Communication Skills***, Fourth edition, Routledge, Taylor & Francis, 2019

5. Pânișoară, I.O., ***Comunicarea eficientă***, Polirom, 2015

6. Tudor, V., ***Didactica educației fizice și sportului***, Partea I, 2017, www.forum.portal,edu.ro
7. Peachey, N., **Developing Critical Thinking Skills with AI,** 2025, PeacheyPublications, Great Britain
8. Pop, C. L., Comunicare în educație fizică și sport, 2014, Ed. Pro Universitaria, București
9. **Aplicații AI** utilizate la curs și seminar în crearea materialelor de comunicare : ChatGPT, gamma. Ai , Ideogram.ai.

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

Conţinutul disciplinei este corelat cu necesitatea identificată atât în plan academic cât şi pe piaţa muncii, respectiv de formare a unor adulţi care sunt în stare să aplice şi să respecte etica şi integritatea profesională în activitatea curentă. Studentul/masterandul, dobândeşte abilităţi de analiză şi gândire critică necesare aprecierii acţiunilor şi activităţilor cu valoare relevantă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-Însușirea noțiunilor din curs și a termenilor de specialitate - Utilizarea resurselor de documentare tipărite și online	**Evaluare sumativă** prin test scris la data stabilită în sesiunea de examene	70%
10.5. Seminarn	Înțelegerea noțiunilor teoretice din curs și aplicarea lor la eficientizzarea comunicării Însulirea limbajului de specialitate și utilizarea lui Capacitatea de investigare și optimizare a comunicării proprii în domeniu	**Evaluare continuă** Investigarea propriei capacități de comunicare cu ajutorul AI ChatGPT Aspecte care privesc eficientizarea comunicării didactice cu ajutorul AI-ChatGPT Activitatea și contribuția studentului la curs și seminar	10% 10% 10%
10.6. Standard minim de performanţă: Participarea la minimum 50% activități de curs și 75% activități de seminar .			

Data completării 25. 09. 2026

Semnătura titularului de curs
Conf. univ. dr. Eva Acqui

Semnătura titularului de seminar
Conf. univ. dr. Eva Acqui

Data avizării în departament

Semnătura Directorului de departament

Conf. univ. dr. Milon Alexandra Gabriela