FIŞA DISCIPLINEI

Fiziologie

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	**Fiziologie**						
Codul disciplinei	**E 2101**						
2.2. Titularul activităţilor de curs	**Prof.univ. dr. Mohammad Jaradat**						
2.3. Titularul activităţilor de seminar	**Lect.univ dr. Chiroban Ovidiu**						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul 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	**1**	3.3. seminar/ laborator	**1**
3.4. Total ore din planul de învățământ	**28**	din care: 3.5. seminar	**14**	3.6. seminar/laborator	**14**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**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					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					5
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. 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	**Anatomie funcțională**
4.2. de competențe	**Nu este cazul**

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer şi videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de seminar / Laborator dotat corespunzător cerinţelor cu aparatură specială, stetoscop, tensiometru, spirometru, bandă metrică, compas, ciocan de reflexe, videoproiector

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. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă
Competenţe 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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	-Însuşirea cunoştinţelor despre mecanismele funcţionale umane, fizico-chimice şi biologice care permit adaptarea şi integrarea organismului în condiţiile mediului extern şi intern; -Desfăşurarea aplicaţiilor practice în vederea consolidării deprinderilor de a folosi metode ştiinţifice şi tehnice de lucru specifice investigării proceselor biologice.
7.2. Obiectivele specifice	-Însuşirea noţiunilor practice legate de funcţionarea normală a aparatelor şi sistemelor corpului uman prin demonstraţie şi pentru explorarea funcţională: recunoaşterea zgomotelor cardiace, măsurarea pulsului, măsurarea tensiunii arteriale, utilizarea spirometrului şi a compasului Weber. -Educarea capacităţii de a utiliza corect limbajul de specialitate cu aplicabilitate în diagnostizarea nevoilor intervenţiei kinetoterapeutice.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
Fiziologia neuronului. Sinapsa	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia sistemului nervos central	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia sistemului nervos vegetativ	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia analizatorilor	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia sistemului endocrin. Glandele endocrine	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia contracţiei musculare muscular	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia digestiei şi absorbţiei	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia respiraţiei	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Sângele	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia aparatului cardiovascular	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Fiziologia excreţiei	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Metabolismul intermediar şi energetic	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Termoreglarea	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Homeostazia şi adaptarea	Prelegere / curs interactiv	1 ora

Bibliografie:

1. Demeter A., 1991. *Bazele fiziologice si biochimice ale calitatilor sportive*. Ed. Sport – Turism.
2. Hăulică, I., 1996. *Fiziologie umană,* ediţia a II-a. Ed. Med., Bucureşti.
3. Filipaş I., Ardelean, G., 2004. *Fiziologie generală – cu referiri speciale la sport*. Ed. Bion Satu Mare.
4. Niculescu, Th. C., Cârmaciu, R., Voiculescu, B., Sălăvăstru, C., Niţă, C., Ciornei, C., 2003. *Anatomia şi fiziologia omului - compendiu*. Ediţia a II-a. Ed. Corint, Bucureşti.

5. Ranga V., Dumitru R., 1993. *Atlas de anatomia omului: Sistemul nervos central*. Ed. Did. Si Ped. Bucuresti
6. Sandu Victoria-Doina, Paşca, Cristina, Kiss, Erika, 1999. *Anatomia şi fiziologia omului.* Ed. Presa Universitară Clujeană.
7. Sandu, Victoria-Doina, Paşca, Cristina, 1996. *Îndrumător de lucrări practice de histoembriologie*. Univ. Babeş-Bolyai, Fac. de Biologie, Cluj-Napoca.
8. Stoica, I., Mihăilescu, I., 1981. *Lucrări practice de anatomie şi fiziologie animală.* Ed. Did. şi Ped., Bucureşti.
9. Kory-Mercea Marilena Elemente de fiziologie generală, *Editura „Casa Cărţii de Ştiinţă"* Cluj-Napoca, 2003
10. Zamora Elena, Kory-Mercea Marilena, Zamora Doru Caius Elemente practice de fiziologie generală şi de fiziologie a efortului fizic sportiv, *Editura „Casa Cărţii de Ştiinţă"*, Cluj-Napoca, 1996

8.2. Seminar	Metode de predare	Observaţii
Definirea conceptelor ergofiziologice de bază	Prezentare de referate	1 ora
Fenomene care însoţesc contracţia musculară	Prezentare de referate	1 ora
Funcţia motorie a SN	Prezentare de referate	1 ora
Proprietăţile si tipurile fibrei musculare	Prezentare de referate	1 ora
Aspecte fiziologice ale posturii si locomoţia	Prezentare de referate	1 ora
Metabolismul muscular	Prezentare de referate	1 ora
Metabolismul muscular	Prezentare de referate	1 ora
Reacţii adaptative ale organismului in efort	Prezentare de referate	1 ora
Termoreglarea in efortul sportiv	Prezentare de referate	1 ora
Efortul aerob si anaerob	Prezentare de referate	1 ora
Evaluarea capacităţii de efort a organismului	Prezentare de referate	1 ora
Antrenamentul sportive	Prezentare de referate	1 ora
Pregătirea sportiva si refacerea sportivilor / părţi componente ale antrenamentului sportiv	Prezentare de referate	1 ora
Factorii care influenţează performanta sportiva	Prezentare de referate	1 ora

Bibliografie:

1. Demeter A., 1991. *Bazele fiziologice si biochimice ale calitatilor sportive*. Ed. Sport – Turism.
2. Hăulică, I., 1996. *Fiziologie umană,* ediţia a II-a. Ed. Med., Bucureşti.
3. Filipaş I., Ardelean, G., 2004. *Fiziologie generală – cu referiri speciale la sport*. Ed. Bion Satu Mare.
4. Niculescu, Th. C., Cârmaciu, R., Voiculescu, B., Sălăvăstru, C., Niţă, C., Ciornei, C., 2003. *Anatomia şi fiziologia omului - compendiu*. Ediţia a II-a. Ed. Corint, Bucureşti.
5. Ranga V., Dumitru R., 1993. *Atlas de anatomia omului: Sistemul nervos central*. Ed. Did. Si Ped. Bucuresti
6. Sandu Victoria-Doina, Paşca, Cristina, Kiss, Erika, 1999. *Anatomia şi fiziologia omului.* Ed. Presa Universitară Clujeană.
7. Sandu, Victoria-Doina, Paşca, Cristina, 1996. *Îndrumător de lucrări practice de histoembriologie*. Univ. Babeş-Bolyai, Fac. de Biologie, Cluj-Napoca.
8. Kory-Mercea Marilena Elemente de fiziologie generală, *Editura „Casa Cărţii de Ştiinţă"* Cluj-Napoca, 2003
9. Zamora Elena, Kory-Mercea Marilena, Zamora Doru Caius Elemente practice de fiziologie generală şi de fiziologie a efortului fizic sportiv, *Editura „Casa Cărţii de Ştiinţă"*, Cluj-Napoca, 1996

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** (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	70%
10.5. ST /L/ P	Prezentarea şi susţinerea unui referat tematic Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă Evaluare curentă	20% 10%

9.6. Standard minim de performanţă

- Cunoaşterea teoretică şi practică a noţiunilor de fiziologie; capacitatea de a identifica pe materialele didactice sau pe viu a diferitelor elemente prezentate
- Prezenta la curs / seminar (modul on-line): Min. 80%

Data completării, **20.09.2026**

Semnătură titular curs, **Prof.univ. dr. Mohammad Jaradat**

Semnătură titular seminar, **Lect.univ.dr Chiroban Ovidiu**

Data avizării în departament,

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

FIŞA DISCIPLINEI
Fundamentele științifice ale jocului de volei

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	Educație Fizică și Sportivă/IF
1.7. Forma de învățământ	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Fundamentele științifice ale jocului de volei**						
Codul disciplinei	**E 2103**						
2.2. Titularul activităţilor de curs				**Lect.univ dr. Tanase Bogdan**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Tanase Bogdan**			
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DF/D OB

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					**20**
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					**2**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					**10**
3.5.5. Examinări					**2**
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**				

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 aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de sport cu teren regulamentar de volei, fileu volei, mingi volei, conuri

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/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	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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- însuşirea acţiunilor tehnico-tactice individuale şi colective specifice jocului de volei; - însuşirea cunoştinţelor de bază din Regulamentul jocului de volei
7.2. Obiectivele specifice	- 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

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informaţiei	Obs.
Istoricul jocului de vol Apariţia şi dezvoltarea pe plan mondial. Dezvoltarea şi evoluţia voleiului în România.	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Noutăţi şi tendinţe ale jocului de volei contemporan pe plan internaţional si la noi în ţară. Evoluţia în concepţia jocului de volei. Propagarea tendinţelor de evoluţie. Tendinţele la serviciu Tendinţele în preluarea serviciului şi în apărare Evoluţia atacului Tendinţe în jocul modern	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Tactica jocului de volei Combinaţia şi schema tactic Tactica individuală în atac şi în apărare	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Tactica jocului de volei Tactica colectivă în atac şi în apărare	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Sistematizarea acţiunilor individuale de joc Serviciul	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Sistematizarea acţiunilor individuale de joc Ridicarea mingii pentru atac	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Sistematizarea acţiunilor individuale de joc Trecerea mingii peste fileu Lovitura de atac Plasarea mingii	Prelegere / curs interactiv	2 ore

Sistematizarea acţiunilor individuale de joc Preluarea mingii Preluarea serviciului Preluarea atacului	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Sistematizarea acţiunilor individuale de joc Blocajul Blocajul individual Blocajul colectiv	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Metodica generală de instruire a jocului de volei	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Stadiile de instruire pe categorii de vârstă	Prelegere / curs interactiv	1 ore
Regulamentul jocului de volei.	Prelegere / curs interactiv	1 ore

Bibliografie:

- Bengeanu C., Rusu F., Braicu Fl., **Volei – Teorie şi metodică**, Ed. CASA CĂRŢII DE ŞTIINŢĂ, Cluj-Napoca, 1999
- Ghenade V., **Modelarea instruirii copiilor şi juniorilor**, Ed. SPORT-TURISM, Bucureşti, 1984
- Grapă FL., Mârza D., **Volei în învăţământ**, Ed. PLUMB, Bacău, 1998
- Jurcău V, **Volei – curs de bază**, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
- Păcuraru Al., **Volei, Teorie şi metodică**, Ed. FUNDAŢIEI UNIVERSITARE „DUNĂREA DE JOS", Galaţi, 1999
- Santa, C., Jocul de volei în școală, Casa Cărții de Știință, 2016
- XXXXX, **Regulamentul jocului de volei**, FIVB

8.2. LP	Metode de predare-învăţare	Obs.
Învăţarea poziţiei fundamentale din jocul de volei şi formele de deplasare în teren Învăţarea lovirii mingii cu două mâini de sus din faţă Învăţarea lovirii mingii cu două mâini de jos din faţă	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învăţarea serviciului de sus din faţă Învăţarea sistemului de joc cu zona 6 avansat, cu ridicător în zona 3 şi preluarea mingii venită din serviciu în 5 jucători (W) – model de începători	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învăţarea preluării mingii venite din serviciu şi dirijarea ei spre zona 3 Tactica colectivă în atac şi apărare în sistemul de joc cu zona 6 avansat şi ridicătorul în zona 3 Învăţarea ridicării mingii pentru atac cu traiectorie medie şi înaltă Învăţarea atacului pe direcţia elanului	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învăţarea blocajului individual (blocajul la corespondent) Consolidarea principalelor acţiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual Aplicarea cunoştinţelor acumulate în jocuri pe teren redus şi cu efective reduse 3X3, 4X4	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea principalelor acţiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual Aplicarea cunoştinţelor acumulate în jocuri cu temă Învăţarea sistemului de joc cu zona 6 retras, cu ridicător în zona 3 şi apărare pe culoar	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învăţarea blocajului colectiv de 2 jucători Consolidarea blocajului colectiv: legarea blocajului colectiv de alte acţiuni de joc: ridicare, trecerea mingii peste fileu	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Recapitularea liniilor metodice de învăţare a principalelor acţiuni individuale de joc: serviciu-preluare-ridicare-trecerea mingii peste fileu-blocaj individual Repetarea combinaţiilor cu ridicare înainte cu traiectorie medie-înaltă, corelată cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat - intermediar, la blocaj de 1 sau 2 jucători, dublare şi plasament în atac şi apărare (condiţii uşurate şi apropiate).	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore

Repetarea combinaţiilor cu ridicare înainte cu traiectorie medie-înaltă, corelată cu sistemul de apărare cu jucătorul din zona 6 retras - la blocaj de 1 sau 2 jucători, apărare pe culoar, dublare şi plasament în atac şi apărare (condiţii uşurate şi apropiate). Învăţarea plonjonului pe spate şi lateral, execuţie cu două mâini de sus şi de jos din faţă sau lateral	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Învăţarea sistemului de joc cu intrarea ridicătorului din zona 2 – model avansaţi Învăţarea atacului din pas scurt sau în urcare	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Însuşirea combinaţiilor simple în atac: atac simultan şi cu schimb de locuri şi a metodicii de predare	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea şi perfecţionarea acţiunilor tactice personale şi colective specifice sistemelor de apărare cu zona 6 avansat şi cu zona 6 retras şi a metodicii de predare Aplicarea cunoştinţelor în jocuri cu temă.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Prezentarea informativă a serviciului planat şi din săritură, a loviturii de atac din linia a II-a, preluarea mingii cu plonjon înainte Organizarea atacului prin intrarea ridicătorului din linia a II-a. Consolidarea acţiunilor tehnico - tactice specifice Modelului II de joc. Organizarea atacului prin jucătorul de pe zona 2, apărare cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual şi în doi jucători	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Organizarea unui turneu de volei între studenţii facultăţii de profil Consolidarea şi perfecţionarea acţiunilor individuale şi colective la efectuarea şi primirea serviciului conform modelelor I şi II şi însuşirea metodicii de instruire.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Recapitularea liniilor metodice de învăţare a principalelor acţiuni tehnico-tactice individuale din jocul de volei: serviciu de sus din faţă – lovirea mingii cu două mâini de jos din faţă (preluarea serviciului) – lovirea mingii cu două mâini de sus din faţă (ridicarea pentru atac) – trecerea mingii peste fileu (lovitura de atac pe direcţia elanului) – blocajul individual Evaluarea cunoştinţelor tehnico-tactice şi metodice în cadrul jocului bilateral (inclusiv cunoştinţele de arbitraj	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore

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 Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respactand cerintele programei scolare din invatamantul 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)	Activitatea în cadrul lucrărilor practice Probe și norme de control	Evaluare curentă Evaluare curentă	20% 30%
10.5. ST /L/ P	Verificare scrisă a cunoștințelor	Examen scris	50%
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.			

Data completării, **25.09.2026**

Semnătură titular curs, **Lect.univ.dr. Tănase Bogdan**

Semnătură titular seminar, **Lect.univ.dr. Tănase Bogdan**

Data avizării în departament,

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

FIŞA DISCIPLINEI

Teoria și practica 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	**Teoria și practica atletismului**						
Codul disciplinei	**E 2105**						
2.2. Titularul activităţilor de curs				**Conf. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Conf. univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela**			
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DD/DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2. curs	**1**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4.Total ore din planul de învățământ	**42**	din care: 3.5. 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					10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activităţi					5
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	**Atletism – bazele generale**
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 Classroom pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren atletism dotat cu material si echipamente de atletism

6. 6. Rezultatele învățării/Competenţe acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoştinţe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Însușirea fundamentelor teoretice, a terminologiei de specialitate și a bazelor biomecanice ale probelor atletice (alergări, sărituri, aruncări). Cunoașterea metodicii de predare și învățare a tehnicii probelor atletice specifice programei școlare. Identificarea modalităților de	Demonstrarea și executarea corectă a tehnicii de bază a probelor din atletism. Aplicarea regulamentului de concurs și participarea la organizarea și arbitrarea competițiilor de atletism la nivel școlar.	Organizarea și desfășurarea activităților de atletism în condiții de maximă siguranță, cu respectarea măsurilor de prevenire a accidentărilor. Manifestarea unei atitudini profesioniste, etice și responsabile în relația cu elevii/sportivii, colegii și oficialii de concurs, promovând principiile de fair-play.

utilizare a tehnologiilor digitale moderne și a instrumentelor de Inteligență Artificială (AI) în analiza tehnico-mecanică.	Utilizarea resurselor digitale și AI pentru sintetizarea surselor bibliografice și adaptarea exercițiilor în funcție de nivelul grupei.	Utilizarea etică și transparentă a tehnologiilor moderne (AI și aplicații digitale) în redactarea proiectelor didactice și în procesul de autoevaluare.

6.2. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă
Competenţe transversale	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 transmitere a informaţiei	Obs.
Alergările în atletism- Alergărea de viteză	Prelegeri, discuții tematice	2 ore
Alergările în atletism- Alergărea de ștafetă și alergărea de garduri	Prelegeri, discuții tematice	2 ore
Alergările în atletism- Alergărea de semifond, fond și mare	Prelegeri, discuții tematice	1 ora
Aruncările în atletism- Aruncarea greutăţii	Prelegeri, discuții tematice	1 ora
Aruncările în atletism- Aruncarea mingii de oină Regulamentul privind aruncările din atletism	Prelegeri, discuții tematice	2 ora
Săriturile în atletism- Săritura în înălţime prin păşire	Prelegeri, discuții tematice	1 ora
Săriturile în atletism - Săritura în lungime cu un pas şi jumătate în aer Regulamentul privind săriturile din atletism	Prelegeri, discuții tematice	2 ore
Atletismul în școală	Prelegeri, discuții tematice	2 ora
Noțiuni de regulament privind competițiile atletice	Prelegeri, discuții tematice	1 ora
Bibliografie: • Ababei Cătălina, 2013, Atletism:teorie şi practică – Ed. Alma Mater , Bacău • Ababei Cătălina, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău • Alexei, M.,2005, Atletism - tehnica probelor , Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca • Raţă Gloria, 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament", Ed. Alma Mater, Bacău • Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010		

8.2. LP	Metode de transmitere a informatiei	Observaţii
Consolidarea şi perfecţionarea exerciţiilor din şcoala alergării;	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore
Consolidarea şi perfecţionarea exerciţiilor din şcoala săriturii;	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore
Consolidarea şi perfecţionarea exerciţiilor din şcoala aruncării;	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore
Tehnica şi metodica probelor de alergare de viteză (ștafetă, garduri)	Explicaţie, demonstraţie, executare	6 ore
Tehnica şi metodica probelor de alergare de rezistență	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore
Tehnica şi metodica probelor de alergare pe teren variat	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore
Consolidarea tehnicii alergării de garduri și obstacole; linie metodică	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore
Consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ paşi (alergare pe elan, bătaie-desprindere, zbor-aterizare)	Explicaţie, demonstraţie, executare	4 ore
Tehnica şi metodica probei de: - Săritura în lungime – procedeul ghemuit	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore

- Săritura în lungime cu 1 ½ paşi în aer		
Tehnica şi metodica probei de săritură în înălţime – cu păşire şi ventrală	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore
Tehnica şi metodica probei de aruncare a mingii de oină	Explicaţie, demonstraţie, executare	2 ore

Bibliografie:

- Ababei Cătălina, 2013, Atletism:teorie şi practică – Ed. Alma Mater , Bacău
- Ababei Cătălina, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău
- Alexei, M.,2005, Atletism - tehnica probelor , Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca
- Raţă Gloria, 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament", Ed. Alma Mater, Bacău
- Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010

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 Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respactand cerintele programei scolare din invatamantul 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	60%
10.5. ST /L/ P	Referat din tema dată Activitatea în cadrul lucrărilor practice	Evaluare curentă	40%

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

Data avizării în departament, Semnătura directorului de departament,
Conf. univ.dr. Milon Alxandra Gabriela

FIŞA DISCIPLINEI
Teoria și practica în jocul de tenis

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/ Învățământ cu frecvență
1.7. Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Teoria și practica în jocul de tenis**					Codul disciplinei		**E 2106**
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae**				
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae**				
2.4. Anul de studiu	**II**	2.5. Semestrul	**I**	2.6. Tipul de evaluare	**E**	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	**DD**
							Obligativitate	**DOB**

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	**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 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 desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu computer şi videoproiector
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren tenis, rachete tenis, mingi

6. Rezultatele învăţării/Competenţe acumulate

6.1. Rezultatele învăţării

Cunoștiințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijlloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe specific tenisului.

Aptitudini	Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilitate și autonomie	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.

6.2. Competenţe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară 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 și deontologie profesională/ CT2 – Îndeplinirea în condiţii de eficienţă și 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 transmitere a informaţiei	Obs.
Continutul si caracteristicile de baza ale jocului de tenis	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Lovitura de dreapta si rever de pe loc, notiuni de bază	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Aspecte practice privind efectele si saritura mingi in functie de factorii de eficienta	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Lovitura de dreapta si rever din deplasare	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Serviciul cu effect	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Consolidarea procedeelor tehnice de baza in conditii izolate de joc	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Voleul de dreapta si rever, demivoleul	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Smeciul si lovitura scurta (stopul)	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente, schimbul de lovituri pregatitor,diagonala	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Tactica de baza, faze de joc fix si momentele lor serviciul si returul de service	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente schimbul de lovituri pregatitor in lung de linie	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Joc de simplu, fazele disputarii punctului in joc	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Jocul de dublu, notiuni de baza	Prelegere / curs interactiv	1 ora

Bibliografie:

1. Moise Gh., Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru incepatori, Edit. Garamond,Cluj-Napoca

2. Dobosi S., Baciu A.(2000) - Caiet de lucrari practico-metodice, Cluj-Napoca
3. Baciu A (2008) - Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
4. Baciu A (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca
5. Bollettieri, N. , Manual de tenis , Editura Pilot Books, București, 2021
6. Scholl, P., Să jucăm correct tenis, Editura Casa, Oradea, 2014

8.2. LP	Metode de predare-învăţare	Obs.
Continutul si caracteristicile de baza ale jocului de tenis	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Lovitura de dreapta si rever de pe loc, notiuni de bază	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Aspecte practice privind efectele si saritura mingi in functie de factorii de eficienta	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Lovitura de dreapta si rever din deplasare	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Serviciul cu effect	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Consolidarea procedeelor tehnice de baza in conditii izolate de joc	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Voleul de dreapta si rever, demivoleul	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Smeciul si lovitura scurta (stopul)	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente, schimbul de lovituri pregatitor,diagonala	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Tactica de baza, faze de joc fix si momentele lor serviciul si returul de service	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente schimbul de lovituri pregatitor in lung de linie	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Joc de simplu, fazele disputarii punctului in joc	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Jocul de dublu, notiuni de baza	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore

Bibliografie:

1. Moise Gh., Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru incepatori, Edit. Garamond,Cluj-Napoca
2. Dobosi S., Baciu A.(2000) - Caiet de lucrari practico-metodice, Cluj-Napoca
3. Baciu A (2008) - Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
4. Baciu A (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoea

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 Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respactand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Verificarea cunoștințelor dobândite	Evaluare scrisa	30%
10.5. ST /L/ P	Activitatea în cadrul lucrărilor practice Verificare prin probele de control	Evaluare practică Verificare prin probele de control	40 % 30%
10.6. Standard minim de performanţă – Cunoasterea si insusirea procedeelor metodice si a mijloacelor de realizare a obiectivelor stabilite pentru invatarea tenisului. – Prezenta la curs / laborator : Min. 80%			

Data completării,
26.09.2026 **Titular curs,** **Titular seminar,**
Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae **Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae**

Data avizării în departament **Director departament,**
Conf.univ.dr. Alexandra Milon

FIŞA DISCIPLINEI
Teoria și practica în sporturi de expresie-dans sportiv

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	**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 învăţământ	**Educație Fizică și Sportivă/ Învățământ cu frecvență**
1.7. Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Teoria și practica în sporturi de expresie-dans sportiv**					Codul disciplinei	**E2108**	
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				Lect. univ. dr. Coltan Judit				
2.3. Titularul activităţilor de seminar / LP –				Lect. univ. dr. Coltan Judit				
2.4. Anul de studiu	**II**	2.5. Semestrul	**I**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	**DD**
							Obligativitate	**DA**

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 la distanță	56	din care: 3.5. SI	**28**	3.6. L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**6**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**6**
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					**4**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					**-**
3.5.5. Examinări					**2**
3.5.6. Alte activităţi					**1**

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	• **Nu este cazul**

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de video- proiector • Platforma G-suite pentru învățământul on-line
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de sport , muzică și aparate ajutătoare (scară fixă)

6. Rezultatele învăţării/Competenţe acumulate

6. 1.Rezultatele învăţării

Cunostiinte	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijlloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

Responsabilitate și autonomie	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.

6.2. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C4 – Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/
Competenţe transversale	CT1 - Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportivă pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională/

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică, și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor de predare a pașilor de dans și a legării unei secvențe de dans conform programei școlare. Educarea capacităților 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 învățare	Observaţii
1. Prezentarea cerințelor stabilite pentru disciplina studiată și principalele noțiuni de bază,	Curs	2 ore
2. Metodica predării variantelor de pași: de deplasare, de mers și alergare și pași de dans	Curs	2 ore
3.Secțiunea latino -**Samba**: metodica învățării pasului de bază și combinarea lui în diferite structuri - Samba: exerciții pentru învățarea dansului în pereche cu figura băiatului în samba, pasul cu întoarcere, pasul încrucișat, pasul rebolado	Curs	4 ore
4.Cha-Cha-Cha-metodica învățării pașilor de bază și combinarea lor în diferite structuri.	Curs	4 ore
5. Tango-metodica învățării pașilor de bază ți combinarea lor în diferite structuri.	Curs	4 ore
5. Metodica predării Valsului lent - pasul de bază. - învățarea pasului de bază și introducerea lui în diferite structuri.	Curs	4 ore
6.Noțiuni despre organizarea de concursuri și demonstrații sportive și sportive	Curs	4 ore
7. Verificare –exemple de învățare a unui pas de dans latino sau standard	Curs	4 ore

Bibliografie:

1. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2014)- *Dansul sportiv pe înțelesul tuturor, vol II. Secțiunea latino,* Ed. Universității din București, București.
2. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2015)- *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea latino,* Ed. Universității din București, București.
3. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2015)- *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea standard,* Ed. Universității din București, București.
4. Grosu, E.F. (1998) - Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I.,Cluj -Napoca
5. Grosu, E.F. (1999) - Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj - Napoca.
6. Preja Carmen Aneta (2014)- *Expresivitatea corporală, comunicarea motrică, euritmia și dansul în dezvoltarea copiilor, Ed. GMI- Cluj-Napoca, Cluj.*
7. Haas, J.G., Anatomia dansului, Ed. Lifestyle, 2020

8.2. Seminar/ LP	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
1. Lecție introductivă	Explicație , demonstrare, exersare	1 ora
2. Probele și testele inițiale pentru capacitatea motrică generală	Explicație , demonstrare, exersare	1 ora
3. Probele și testele inițiale pentru capacitatea coordinativă	Explicație , demonstrare, exersare	2 ore

4. Vals lent – exerciții introductive; samba – exerciții introductive	Explicație , demonstrare exersare	3 ore
5. Vals lent - exerciții introductive; samba – exerciții introductive	Explicație , demonstrare, exersare	2 ore
6. Vals lent – samba - învățarea elementelor tehnice de bază	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
7. Vals lent – samba - învățarea elementelor tehnice de bază	Explicație , demonstrare, exersare	2 ore
8. Vals lent – samba - consolidarea elementelor tehnice de bază	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
9. Vals vienez – exerciții introductive; cha-cha-cha – exerciții introductive	Explicație , demonstrare, exersare	3 ore
10. Vals vienez – exerciții introductive; cha-cha-cha – exerciții introductive	Explicație , demonstrare exersare	2 ore
11. Vals vienez – cha-cha-cha – invățarea elementelor tehnice de bază	Explicație , demonstrare, exersare	2 ore
12. vals vienez – cha-cha-cha – consolidarea elementelor tehnice de bază	Exersare	2 ore
13. . Consolidarea prin realizarea unei coregrafii din 4 pași de bază pentru fiecare dans (vals lent, vals vienez, samba, cha-cha-cha	Exersare	2 ore
14. Colocviu		2 ore
		Total 28

Bibliografie:

1. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2014)- *Dansul sportiv pe înțelesul tuturor, vol II. Secțiunea latino,* Ed. Universității din București, București.
2. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2015)- *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea latino,* Ed. Universității din București, București.
3. Aducovschi Daniela, Mihaiu Costinel (2015)- *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea standard,* Ed. Universității din București, București.
4. Grosu, E.F. (1998) - Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I.,Cluj -Napoca
5. Grosu, E.F. (1999) - Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj - Napoca.
6. Preja Carmen Aneta (2014)- *Expresivitatea corporală, comunicarea motrică, euritmia și dansul în dezvoltarea copiilor, Ed. GMI- Cluj-Napoca, Cluj.*

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității , a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințelor programei școlare din învățământul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	-Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice dansului sportiv. -Cunoașterea tehnologiei de alcătuire a unei coregrafii din 4 pași de bază pentru fiecare dans (vals lent, vals vienez, samba, cha-cha-cha)	Evaluare finală Evaluare finală	50%
10.5. Seminar /LP	Susținerea unor părți de lecție cu teme metodice de predare a gimnasticii de bază la elevii din ciclul gimnazial. -Nivelul performanțelor individuale în realizarea probelor și normelor de control stabilite.	Evaluare practică Evaluare practică	50%
10.6. Standard minim de performanţă -Prezență la curs/ seminar (modul on-line)80% minim și nota 5 la toate verificările de pe parcursul semestrului. - Prezență 100% minim și nota 5 la toate verificările de pe parcursul semestrului -50% evaluare pe parcurs și îndeplinirea minimală a probelor și normelor de control. -50% examen scris sau oral			

Data completării **20.09.2026**

Semnătura titularului de curs
Lect. univ. dr. Coltan Judit

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ. dr. Coltan Judit

Data avizării în departament

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

FIŞA DISCIPLINEI
Pedagogie I: Fundamentele pedagogiei/ Teoria și metodologia curriculumului

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	**Pedagogie I: Fundamentele pedagogiei**						
Codul disciplinei	**E 2109**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect. univ. dr. Grigoras Petru						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect. univ. dr. Grigoras Petru						
2.4 Anul de studii	II	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale 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 învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	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	20
Tutoriat	-
Examinări	4
Alte activităţi.....	15

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

6. Rezultetele învățării

Cunoștiințe	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. Prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric. Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.

6.2. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	- C1 – Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă
Competenţe 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	- Cunoasterea componentelor pedagogice pentru formarea profesorilor; - Delimitarea cadrului general cu privirea la proiectarea şi desfăşurarea unei cercetări pedagogice.
7.2 Obiectivele specifice	- Să identifice principalele particularităţi ale pedagogiei în raport cu alte discipline socio-umane; - Să descrie toate componentelor procesului de educaţie şi instruire şi înţelegerea semnificaţiei fiecăruia; - Să asimileze, inteleaga si sa foloseasca notiunile pedagogice; - Să argumenteze importanţa studierii pedagogiei în cadrul formării iniţiale a cadrelor didactice.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Pedagogia – ştiinţă a educaţiei - obiectul de studiu al pedagogiei - sistemul ştiintelor educaţiei - relaţiile pedagogiei cu celelalte ştiinţe	Prelegere / curs interactiv	4ore
2. Educaţia în societatea contemporană - educaţia – delimitări conceptuale - formele educaţiei - factorii educaţiei - funcţiile educaţiei	Prelegere / curs interactiv	4 ore
3. Educabilitatea - conceptul de educabilitate - teorii privind educabilitatea - ereditatea – primisă naturală a dezvoltării psiho-individuale - mediul – cadrul dezvoltării psiho-individuale - educaţia – factor determinant al dezvoltării psiho-individuale	Prelegere / curs interactiv	4 ore
4. Dimensiunile educaţiei - educaţia intelectuală, morală,	Prelegere / curs interactiv	4 ore
5. Dimensiunile educaţiei - religioasă, estetică, fizică, vocaţională	Prelegere / curs interactiv	4 ore
6. Autoeducaţia şi educaţia permanentă	Prelegere / curs interactiv	4 ore
7. Finalităţile educaţiei - finalităţile educaţiei - clasificarea obiectivelor educaţionale - operaţionalizarea obiectivelor educaţionale	Prelegere / curs interactiv	4 ore

Bibliografie:

1. Barna A. (1995) – *Autoeducaţia*, E.D.P., Bucureşti.
2. Comănescu I. (1998) – *Prelegeri de pedagogie*, Ed. Imprimeria de Vest, Oradea.
3. Creţu Daniela, (1999) – *Psihopedagogia, elemante de formare a profesorilor*, Editura Imago, Sibiu.
4. Cucoş C. (2002) – *Pedagogia*, Ed. Polirom, Iaşi.
5. Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – *Studii de pedagogie aplicată*, P.U.C., Cluj-Napoca.
6. Iucu R. (2000) – *Managementul şi gestiunea clasei de elevi*, Ed. Polirom.
7. Leon Ţ. (coord.) (1995) – *Metode şi tehnoco de muncă intelectuală*, E.D.P. Bucureşti.
8. Marcu V., Filimon Letiţia (2003) – *Psihopedagogia pentru formarea profesorilor*, Editura Universităţii din Oradea;
9. Marcu V. (coord.), (2004) – *Dimensiunea europeană a educaţiei*, Editura Universităţii din Oradea;
10. Mărieş-Leş G.(2009) – *Introducere în pedagogie,* Tipografia Universităţii Bogdan Vodă, Cluj-Napoca.

8.2. Seminar	Metode de predare	Obs.
Pedagogia de-a lungul anilor	Prezentari de referate, discutii tematice	
Educaţia şi instituţiile de învăţământ din Ţările Române	Prezentari de referate, discutii tematice	
Evoluţia conceptelor despre fenomenul educaţiei.	Prezentari de referate, discutii tematice	
Formele educaţiei: formală, informală şi nonformală	Prezentari de referate, discutii tematice	
Funcţiile educaţiei: instructiv-formativă, autoformativă, socială, culturală, axiologică	Prezentari de referate, discutii tematice	
Socializarea	Prezentari de referate, discutii tematice	
Operaţionalizarea obiectivelor educaţionale: procedura lui Mager, procedura Landsheere	Prezentari de referate, discutii tematice	

Bibliografie:

1. Barna A. (1995) – *Autoeducaţia*, E.D.P., Bucureşti.
2. Comănescu I. (1998) – *Prelegeri de pedagogie*, Ed. Imprimeria de Vest, Oradea.
3. Creţu Daniela, (1999) – *Psihopedagogia, elemante de formare a profesorilor*, Editura Imago, Sibiu.
4. Cucoş C. (2002) – *Pedagogia*, Ed. Polirom, Iaşi.
5. Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – *Studii de pedagogie aplicată*, P.U.C., Cluj-Napoca.
6. Iucu R. (2000) – *Managementul şi gestiunea clasei de elevi*, Ed. Polirom.
7. Leon Ţ. (coord.) (1995) – *Metode şi tehnoco de muncă intelectuală*, E.D.P. Bucureşti.
8. Marcu V., Filimon Letiţia (2003) – *Psihopedagogia pentru formarea profesorilor*, Editura Universităţii din Oradea;
9. Marcu V. (coord.), (2004) – *Dimensiunea europeană a educaţiei*, Editura Universităţii din Oradea;
10. Mărieş-Leş G.(2009) – *Introducere în pedagogie,* Tipografia Universităţii Bogdan Vodă, Cluj-Napoca.
11. Jinga I., Istrate E., (2001), Manual de pedagogie, Ed. All Educational, Bucureşti.
12. Nicola I., (2003), Tratat de pedagogie şcolară, Ed. Aramis, Bucureşti.

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.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea şi susţinerea unui referat tematic. Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă Evaluare curenta	30% 20%
10.6 Standard minim de performanţă			
Cunoasterea notiunilor teoretice şi activitatea în cadrul seminariilor. Prezenta la curs / seminar : Min. 50%			

Data completării **23.09.2026**

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-Gabriela Milon**

FIŞA DISCIPLINEI

EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ

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/ Învățământ cu frecvență
1.7. Anul universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Evaluare motrică și somato funcțională**					Codul disciplinei	**E 2201**	
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				Lect.univ dr. Milon Alexandra Gabriela				
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				Lect.univ dr. Milon Alexandra Gabriela				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DD
							Obligativitate	DOB

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	30
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 și eseuri	10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)	-
3.5.5. Examinări	3
3.5.6. Alte activităţi	6

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
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală de seminar dotată cu aparatură de măsurare a parametrilor morfo-funcționali

6. Rezultatele învăţării/Competenţe acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștiințe	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 terminologia, în funcție de activitățile motrice.
Responsabilitate și autonomie	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. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.

6.2. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C3 – 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/ C5 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport/
Competenţe 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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însuşirea şi transmiterea unor cunoştinţe teoretice legate de activitatea de Măsurare şi Evaluare în EFS Cunoasterea principiilor şi conceptelor ce definesc statutul de evaluator în EFS
7.2. Obiectivele specifice	- Dezvoltarea unor deprinderi practice de evaluare şi descrierea materialelor necesare Măsurării şi Evaluării în EFS

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
Introducere. Locul şi importanţa activităţii de măsurare şi evaluare în cercetarea ştiinţifică	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Aspectele cantitative şi calitative ale măsurării şi evaluării în EFS.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric:măsurarea şi evaluarea calităţilor motrice condiţionale (forţă; viteză; rezistenţă)	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric: măsurarea şi evaluarea calităţilor motrice coordinative (îndemânarea)	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric: măsurarea şi evaluarea calităţilor motrice intermediare (flexibilitatea: mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară ; echilibrul)	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric: măsurarea şi evaluarea agilităţii.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul motric: măsurarea şi evaluarea capacităţii motrice.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul capacităţii de efort: măsurarea şi evaluarea capacităţii de efort anaerobic.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Statusul capacităţii de efort: măsurarea şi evaluarea capacităţii de efort aerob.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Măsurarea şi evaluarea statusului capacităţii funcţionale cardiovasculare şi respiratorii.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Măsurarea şi evaluarea statusului creşterii şi dezvoltării fizice.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Măsurarea şi evaluarea statusului psiho-cognitiv în educaţie fizică şi sport.	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Prezentarea componentelor statistice ale măsurării şi evaluării în EFS	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Identificarea metodelor şi procedurilor de acordare a gradelor didactice în EFS şi clasificarea personalului şi structurilor sportive	Prelegere / curs interactiv	2 ore

Bibliografie:

1. Milon A., (2026), Evaluare motrică și somatofuncțională – Note de curs pentru studenții facultății de Educație fizică și Sport, Editura RisoPrint, Cluj Napoca
2. Milon A., (2024), Exercițiul fizic – Baze teoretice, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca.
3. Bogdan,C.-(2002), "Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport" , Arad , Editura Vasile Goldis University Press ;
4. Colibaba – Evulet,D.; Bota I., (1998), "Jocuri sportive – Teorie si Metodica", Editura Aldin, Bucuresti
5. Epuran,M.-(2005),"Metodologia cercetarii activitatilor corporale" , ed. a 2-a , Bucuresti , FEST ;
6. Gagea,A. -(1999), "Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport", Bucuresti, Editura Fundatiei " Romania de Maine " ;
7. Niculescu,M.-(2003), "Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport", vol. I si II ,Bucuresti, Editura BREN ;
8. Popa,Gh.-(1999), "Metodologia cercetarii stiintifice in domeniul educatiei fizice si sportului", Timisoara, Editura Orizonturi Universitare ;
9. Thomas,J.R.,Nelson,J.K.-(1997), "Metodologia cercetarii in activitatea fizica", vol. II , Bucuresti, Editura M.T.S.(SDP)
10. Coombs. J., Skinner, T., - ESSA s Student Manual for Health, Exercise and Sport Assessment. Elsevier, 2014.
11. Cordun, M., - Bioenrgetică și ergonomie în sport,Editura CD Press, București, 2011

8.2. Seminar	Metode de transmitere a informaţiei	Obs.
Măsurarea şi evaluarea în activităţile motrice	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Tipologia testelor şi aplicarea acestora, cu aplicaţii particulare la	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore

persoanele cu deficienţe		
Măsurarea şi evaluarea calităţilor motrice condiţionale (forţa; viteza; rezistenţa).	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea calităţilor motrice coordinative (îndemânarea)	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea calităţilor motrice intermediare (flexibilitatea: mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară; echilibrul).	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea agilităţii.	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea capacităţii motrice.	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea capacităţii de efort anaerobic.	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea capacităţii de efort aerob.	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea capacităţii funcţionale cardiovasculare şi respiratorii.	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Măsurarea şi evaluarea psiho-cognitivă în educaţie fizică şi sport.	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Componentele statistice ale măsurării şi evaluării în EFS.	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore
Metodele şi procedurile de acordare a gradelor didactice în EFS şi clasificarea personalului şi structurilor sportive.	Prezentari de referate.Aplicaţii practice	2 ore

Bibliografie:

1. Milon A., (2026), Evaluare motrică și somatofuncțională – Note de curs pentru studenții facultății de Educație fizică și Sport, Editura RisoPrint, Cluj Napoca
2. Milon A., (2024), Exercițiul fizic – Baze teoretice, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca.
3. Bogdan,C.-(2002), "Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport" , Arad , Editura Vasile Goldis University Press ;
4. Colibaba – Evulet,D.; Bota I., (1998), "Jocuri sportive – Teorie si Metodica", Editura Aldin, Bucuresti
5. Epuran,M.-(2005),"Metodologia cercetarii activitatilor corporale" , ed. a 2-a , Bucuresti , FEST ;
6. Gagea,A. -(1999), "Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport", Bucuresti, Editura Fundatiei " Romania de Maine " ;
7. Niculescu,M.-(2003), "Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizica si sport", vol. I si II ,Bucuresti, Editura BREN ;
8. Popa,Gh.-(1999), "Metodologia cercetarii stiintifice in domeniul educatiei fizice si sportului", Timisoara, Editura Orizonturi Universitare ;
9. Thomas,J.R.,Nelson,J.K.-(1997), "Metodologia cercetarii in activitatea fizica", vol. II , Bucuresti, Editura M.T.S.(SDP)
10. Coombs. J., Skinner, T., - ESSA s Student Manual for Health, Exercise and Sport Assessment. Elsevier, 2014.

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

Continutul disciplinei este coroborat asteptarile reprezentantilor comunitatii, a asociatiilor profesionale si angajatorilor (Inspectoratul Scolar Judetian, Cluburi Sportivr Scolare, licee si scoli generale) respectând cerintele programei scolare din învatamântul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare	60%
10.5. ST /L/ P	Prezentarea şi susţinerea unui referat tematic Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă Evaluare curentă	20% 20%

10.6. Standard minim de performanţă

- Cunoasterea teoretica si practica a tehnicilor si metodelor folosite in domeniu.
- Cunoasterea si aplicarea corecta a metodelor de evaluare.
- Capacitatea de a elabora un program minimal individualizat si adaptat unei anumite patologii inflamatorii/degenerative.
- Prezenta la curs / seminar (modul on-line): Min. 80%

Data completării, **Titular curs,** **Titular seminar,**
23.09.2026 **Conf.univ dr. Milon Alexandra Gabriela** **Conf. univ dr.Milon Alexandra Gabriela**

Data avizării în departament, **Semnătura directorului de departament,**

Conf.univ.dr. Milon Alexandra Gabriela

FIŞA DISCIPLINEI
FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCULUI DE HANDBAL

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	**Fundamentele științifice ale jocului de handbal / Fundamentals of handbal**					Codul disciplinei	**E 2202**	
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină					**Lect.univ dr. Bogdan Tudor**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect					**Lect.univ dr. Bogdan Tudor**			
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DF
							Obligativitate	DOB

3. Timpul total estimat

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 şi notiţe					30
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					3
3.5.5. Examinări					5
3.5.6. Alte activităţi					-
3.7. Total ore studiu individual	**83**				
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 aparatură de video-proiecție	
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de handbal cu dotare specifică jocului de handbal	

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 contact, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de fundamentale privind tehnica de bază a diferitelor procedee tehnice din jocul de rugby, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ. - Studentul/Absolventul explică procesele de învățare motrică în rugby, implicațiile lor asupra motricității, formele de organizare a lecțiilor de sport, tehnica și metodica predării la nivelul începătorilor, conducerea și organizarea colectivului de elevi, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ.
Aptitudini	- Identifică și interpretează procedeele tehnice de bază din tehnica rugby-ului (nivel tehnic începător și intermediar). - Integrează conceptele de organizare eficientă a lecțiilor în funcție de variabilele practice. - Utilizează noțiunile fundamentale și principiile de bază în contexte variate. - Clasifică formele de organizare și practicare rugby-ului (rugby tag, cu contact, rugby in 7) - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică a elevilor și planifică exerciții metodice în consecință.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice specifice acestei discipline. - 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 Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară 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/
Competenţe 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

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	Obs.
Cap. I Date cu privire la apariţia şi evoluţia jocului de handbal Campionatele mondiale – seniori şi senioare	Prelegere / curs interactiv	1 ora

Jocurile olimpice Campionatele mondiale universitare Campionatele europene Cupele europene inter cluburi		
Cap. II Organizarea handbalului pe plan intern şi internaţional Federaţia Română de Handbal Organele de conducere ale FRH Federaţia Internaţională de Handbal Organismele de conducere ale IHF	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. III Obiectul teoriei şi metodicii handbalului Handbalul ca mijloc al educaţiei fizice Handbalul ca disciplină sportivă Handbalul ca disciplină ştiinţifică	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. IV Handbalul în învăţământul de toate gradele Handbalul în ciclul gimnazial (clasele V – VIII) Handbalul în ciclul liceal Handbalul în educaţia fizică a studenţilor Handbalul – sport pentru toţi Handbalul în eşalonul bazei de masă a performanţei Handbalul de performanţă	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. V Caracteristicile jocului de handbal	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. VI Concepţia de joc şi tendinţele de dezvoltare in handbalul modern Rapiditatea jocului în continuă creştere Tehnica individuală Perfecţionarea jucătorilor pe post dar şi folosirea acestora cu randament maxim pe alte două – trei posturi Varietatea şi mobilitatea sistemelor de joc Pregătirea psiho-motrică, atletică şi specială la cote înalte, sub imperativul menţinerii vitezei în acţiuni desfăşurate în forţă	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. VII Selecţia in jocul de handbal Planul general de selecţie Criteriile de selecţie	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. VIII Pregătirea tehnică în jocul de handbal Tehnica şi elemente introductive Sistematizarea elementelor tehnice Conţinutul tehnicii jocului de handbal	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. IX Pregătirea tactică în jocul de handbal Elementele în subordine specifice tacticii jocului de handbal Principiile tacticii jocului de handbal Conţinutul tacticii jocului de handbal	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. X Sistematizarea conţinutului tehnico-tactic al fazelor de atac şi de apărare in jocul de handbal Fazele atacului	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. XI Sistematizarea conţinutului tehnico-tactic al fazelor de atac şi de apărare in jocul de handbal Fazele apărării	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. XII Metodica predării handbalului în şcoală Planul de învăţământ Programa şcolară Obiectivele prioritare şi mijloace de acţionare în procesul de predare a handbalului în şcoală	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. XIII Sistemul competiţional la noi în ţară. Sisteme de disputare a competiţiilor Sistemul eliminatoriu Sistemul turneu Sistemul mixt Regulamentul de organizare al competiţiilor	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Cap. XIV Principalele reguli de joc. Noţiuni de aplicare corectă a acestora în joc	Prelegere / curs interactiv	1 ora
Bibliografie:		

1. **Biro Fr., Roman C., Dragoş P. – 2002 –** „Handbal, Iniţiere”, Ed. Universităţii din Oradea.
2. **Bota I, Bota M. – 1990 –** „Handbal 500 de exerciţii pentru învăţarea jocului”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti
3. **Cercel P. – 1980 –** „Handbal, exerciţii pentru fazele de joc”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti.
4. **Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000** - “Handbal”, Ed. Fundaţiei „România de mâine", Bucureşti.
5. **Ghermanescu I.K. – 1983 –** „Teoria şi metodica handbalului”, Ed. Didactica şi Pedagogica, Bucureşti
6. **Macra-Oşorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999 –**“Handbal. Teoria, practica şi metodica instruirii”, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca.
7. **Macra-Oşorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003 –** “Handbal , curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
8. **Roman C., Biro Fr. – 2003 –** Jocuri pentru iniţiere în handbal, Ed. Universităţii din Oradea.
9. **Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002 –** „Educaţie Fizică şi Sport - manual pentru învăţământul gimnazial”, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
10. **Zamfir, Gh., Florean, M., Toniţa, T. – 2000 –** “Handbal. Teorie şi metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca.
11. *** - - „Regulamentul de joc”.

8.3 LP	Metode de predare-învăţare	Observaţii
Învăţarea poziţiei fundamentale de apărare Şcoala mingii - obişnuirea cu mingea Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
Învăţarea poziţiei fundamentale de atac, concomitent cu prinderea , ţinerea şi pasarea mingii Consolidarea poziţiei fundamentale de apărare Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Învăţarea aruncării la poartă din alergare Repetare, prindere - pasare. Pasarea mingii în potcoavă Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
Învăţarea aruncării la poartă din săritură Consolidare aruncare la poartă din alergare Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
Învăţarea atacării adversarului cu corpul Consolidarea aruncării la poartă din săritură Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Învăţare, aruncare la poartă cu paşi adăugaţi Consolidare, atacarea adversarului cu corpul Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare aruncare la poartă cu paşi încrucişaţi ✓ Consolidare aruncare la poartă cu paşi adăugaţi ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţarea driblingului simplu şi multiplu ✓ Consolidarea aruncării la poartă cu paşi încrucişaţi ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare schimbare simplă şi dublă de direcţie ✓ Consolidare dribling simplu şi multiplu ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare fentă de pasare şi aruncare ✓ Consolidare, schimbare simplă şi dublă de direcţie ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare aruncare la poartă cu plonjon ✓ Consolidare, fentă de aruncare şi pasare ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţarea tehnica portarului ✓ Consolidare aruncare la poartă cu plonjon ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Repetarea elementelor tehnico-tactice însuşite pe durata semestrului 3 ✓ Joc bilateral	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Repetarea elementelor tehnico-tactice însuşite în sem. 3 ✓ Învăţare aruncări de pe posturi ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare încrucişare simplă şi dublă ✓ Consolidarea aruncărilor la poartă de pe posturi ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora

✓ Învăţare paravanul şi paravanul mişcător ✓ Consolidare, încrucişare simplă şi dublă ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare blocaj-plecare din blocaj ✓ Consolidare paravan ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţarea fazei I a atacului – contraatacul direct ✓ Consolidare blocaj-plecare din blocaj ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţarea fazei I a atacului – contraatacul cu intermediar ✓ Consolidare faza I a atacului – contraatacul direct ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţarea fazei a II-a a atacului – contraatacul susţinut ✓ Consolidarea fazei I a atacului ✓ Joc şcoală	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţarea fazei I a apărării – replierea ✓ Consolidare faza a II-a a atacului – contraatacul susţinut ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţarea fazei a IV-a a apărării - apărarea în sistem ✓ Consolidarea fazei I a apărării ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare atacul în circulaţie în sistem cu un pivot ✓ Consolidare faza a IV-a a apărării ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare pasarea mingii în sistem de atac 5+1 ✓ Consolidare atacul în circulaţie în sistem cu un pivot ✓ Joc cu temă	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Învăţare sistem de apărare 6+0 ✓ Repetare pasarea mingii în sistem de atac 5+1 ✓ Joc bilateral	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora
✓ Repetarea elementelor tehnico-tactice, individuale şi colective, din atac şi apărare ✓ Joc bilateral	Explicaţie, demonstrare, exersare	1 ora

Bibliografie:

1. **Biro Fr., Roman C., Dragoş P. – 2002 –** „Handbal, Iniţiere”, Ed. Universităţii din Oradea.
2. **Bota I, Bota M. – 1990 –** „Handbal 500 de exerciţii pentru învăţarea jocului”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti
3. **Cercel P. – 1980 –** „Handbal, exerciţii pentru fazele de joc”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti.
4. **Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000** - “Handbal”, Ed. Fundaţiei „România de mâine", Bucureşti.
5. **Ghermanescu I.K. – 1983 –** „Teoria şi metodica handbalului”, Ed. Didactica şi Pedagogica, Bucureşti
6. **Macra-Oşorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999 –**“Handbal. Teoria, practica şi metodica instruirii”, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca.
7. **Macra-Oşorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003 –** “Handbal , curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
8. **Roman C., Biro Fr. – 2003 –** Jocuri pentru iniţiere în handbal, Ed. Universităţii din Oradea.
9. **Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002 –** „Educaţie Fizică şi Sport - manual pentru învăţământul gimnazial”, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
10. **Zamfir, Gh., Florean, M., Toniţa, T. – 2000 –** “Handbal. Teorie şi metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca.
11. *** - - „Regulamentul de joc”.

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 Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respactand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea și explicarea noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	80%
10.5. ST /L/ P	Explicarea și demonstrarea cunoștințelor acumulate în timpul lucrărilor practice	Evaluare curentă	10%

	Activitatea în cadrul lucrărilor practice	Evaluare curentă	10%

10.6. Standard minim de performanță

1. Cunoasterea și însușirea notiunilor fundamentale, a procedeelor metodice precum și 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).
3. Nota de final este formată în proporție de 80% din punctajul obținut la testul final la care se mai adaugă 20% punctajul obținut la lucrările practice.
4. Prezența la examenul final este condiționată de participarea la minim 50% dintre lucrările practice

Data completării
25.09.2026

Titular curs,
Lect. univ dr. Bogdan Tudor

Titular seminar,
Lect. univ dr. Bogdan Tudor

Data avizării în departament,

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

FIŞA DISCIPLINEI
Teoria și practica in jocul de rugby

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 practica in jocul de rugby**					Codul disciplinei	**E 2203**	
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	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DD
							Obligativitate	DA

3. Timpul total estimat

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					**25**
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**
3.5.5. Examinări					**3**
3.5.6. Alte activităţi					**3**
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 și videoproiector
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de rugby, mingi, veste, conuri si alte materiale auxiliare

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 contact, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de fundamentale privind tehnica de bază a diferitelor procedee tehnice din jocul de rugby, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ. - Studentul/Absolventul explică procesele de învățare motrică în rugby, implicațiile lor asupra motricității, formele de organizare a lecțiilor de sport, tehnica și metodica predării la nivelul începătorilor, conducerea și organizarea colectivului de elevi, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ.

Aptitudini	- Identifică și interpretează procedeele tehnice de bază din tehnica rugby-ului (nivel tehnic începător și intermediar). - Integrează conceptele de organizare eficientă a lecțiilor în funcție de variabilele practice. - Utilizează noțiunile fundamentale și principiile de bază în contexte variate. - Clasifică formele de organizare și practicare rugby-ului (rugby tag, cu contact, rugby in 7) - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică a elevilor și planifică exerciții metodice în consecință.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice specifice acestei discipline. - 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 Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/
Competenţe transversale	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	Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de educație fizică și sport Dobandirea de cunostinte teoretice si practice referitoare la invatarea si consolidarea notiunilor simple de regulament precum si principalele elemente si procedee
7.2. Obiectivele specifice	Educarea capacității de a folosi limbajul de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activitați specifice Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori. Insușirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul copiilor și juniorilor. Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învatare si consolidare a elementelor și procedeelor. Învățarea și consolidarea cunoștintelor de tactică individuală și colectivă, în atac și apărare. Posibilitatea studenților de a transfera deprinderile practico-metodice din lecția de educație fizică și sport folosind procedeele specifice rugby-ului Eucarea capacității de a folosi un limbaj corect de specialitate folosit în activitățile specifice cu aplicabilitate în orele de educație fizică și sport

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informaţiei	Obs.
Prezentarea problemelor teoriei și metodicii în rugby la nivelul juniorilor.	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Principiile fundamentale ale jocului de rugby	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Aspecte teoretico-metodice privind pregătirea prin mijloacele jocului de rugby	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Mijloace şi sisteme de acţionare pentru invatarea deprinderilor motrice specifice rugby-ului	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Mijloace şi sisteme de acţionare pentru dezvoltarea calitatilor motrice specifice rugby-ului.	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Sisteme de aparare si atac in functie de zona terenului	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Organizarea sistemului competional divizionar de junior si participarea la sistemul competional si international	Prelegere / curs interactiv	4 ore

Bibliografie:

- Badea, D., 2001, *Rugby, fundamente teoretice şi metodice*, Bucureşti, Editura FEST
- Charreyre, B., Mitrea, D. – *Proiect National de Joc*
- Chiriac, R., 1992, *Jocuri dinamice pentru învăţarea elementelor fundamentale ale jocului,* Bucureşti.ANEFS
- Chiriac, R.- *Modul de abordare a jocului, FEST 1999*
- Chihaia, O., *Curs specializare UBB-FEFS 2005*
- Constantin, V. Rugby – *Specializare posturilor, Bucuresti, Ed. FEST 2002*
- Sabău, Ghe.2002, *Rugby - curs de bază*, Cluj-Napoca,UAI –FEFS
- Sabau, Ghe..2013, Legile jocului de rugby in imagini, Editura Eikon, Cluj Napoca
- Sabau. Ghe. 2022, Rugby teorie si practica, Editura Risoprint, ClujNapoca

8.2. LP	Metode de predare-învăţare	Observaţii
Exerciţii statice si dinamice specifice jocului de rugby folosite in influentarea selectiva aaparatului locomotor	Explicare, demonstrare, exersare practică	4 ore
Sisteme, structuri de exercitii pentru invatarea pasei, culegerii din zbor, loviturii de picior	Explicare, demonstrare, exersare practică	4 ore
Perfectionarea tehnicii placajului, impingerii in gramada ordonata si prinderea balonului in margine	Explicare, demonstrare, exersare practică	4 ore
Apărarea om la om din momente fixe şi spontane. Realizarea la nivelul liniilor de ¾ în condiţii de inferioritate numerică	Explicare, demonstrare, exersare practică	4 ore
Consolidarea principiilor fundamentale, posesia, plasamentul şi ritmul accelerat de joc, din margine şi gramadă ordonată	Explicare, demonstrare, exersare practică	3 ore
Structuri de exerciții pentru învățarea repunerilor și primirilor în jocul de Rugby	Explicare, demonstrare, exersare practică	3 ore
Mijloace şi sisteme actuale de acţionare pentru perfectionarea tematicii pe linii şi compartimente	Explicare, demonstrare, exersare practică	3 ore
Joc de rugby – apărare activă şi semiactivă pe spaţii cu diverse dimensiuni	Explicare, demonstrare, exersare practică	3 ore

Bibliografie:

- Badea, D., 2001, *Rugby, fundamente teoretice şi metodice*, Bucureşti, Editura FEST
- Charreyre, B., Mitrea, D. – *Proiect National de Joc*
- Chiriac, R., 1992, *Jocuri dinamice pentru învăţarea elementelor fundamentale ale jocului,* Bucureşti.ANEFS
- Chiriac, R.- *Modul de abordare a jocului, FEST 1999*
- Chihaia, O., *Curs specializare UBB-FEFS 2005*
- Constantin, V. Rugby – *Specializare posturilor, Bucuresti, Ed. FEST 2002*
- Sabău, Ghe.2002, *Rugby - curs de bază*, Cluj-Napoca,UAI –FEFS
- Sabau, Ghe..2013, Legile jocului de rugby in imagini, Editura Eikon, Cluj Napoca
- FRR – Regulamentul jocului de rugby
- Sabau. Ghe. 2022, Rugby teorie si practica, Editura Risoprint, ClujNapoca

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 Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respactand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului de activitate Cunoasterea si prezentarea notiunilor de regulament	Evaluare scrisă Evaluare scrisa	20% 50%
10.5. ST /L/ P	Executarea corecta a elementelor si procedeelor tehnice pentru proba practica Punerea in practica in timpul jocului a elementelor si procedeelor tehnice	Evaluare practica	30%
10.6. Standard minim de performanţă			

– Cunoaşterea mecanismului de bază a principalelor procedee tehnice – Aplicarea acestora în complexe tehnice – Stăpânirea la nivel de începători a principalelor procedee tehnico-tactice. – Cunoaşterea problematicii cursului şi a regulamentului de joc la nivel minimal

Data completarii
20.09.2026

Titular curs,	**Titular seminar,**
Lect.univ dr. Gheorghe Sabău	**Lect.univ dr. Gheorghe Sabău**
Data avizării în departament,	Semnătura directorului de departament, **Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon**

FIŞA DISCIPLINEI

TEORIA ŞI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT

1. Date despre program

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			**TEORIA ŞI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT**				
Codul disciplinei			**E 2205**				
2.2 Titularul activităţilor de curs			Lect. dr. Chirculescu Nicolae Daniel				
2.3 Titularul activităţilor de laborator/lucrări			Lect. dr. Chirculescu Nicolae Daniel				
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E4	2.7 Regimul disciplinei	DD/DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care ore curs	1	seminar		laborator	2
3.2 Număr ore pe semestru	42	din care ore curs	14	seminar		laborator	28
3.3 Distribuţia fondului de timp:							**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe							30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							25
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri							20
Tutoriat							-
Examinări							2
Alte activităţi……							6

3.4 Total ore studiu individual	**83**	
3.5 Total ore pe semestru	**125**	
3.6 Numărul de credite	**5**	

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

1 de curriculum	• Însușirea bazei tehnicii și metodicii și a unui nivel de pregătire fizică generală și specifică sporturilor tip combat
4.2 de competenţe	• Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă necesară disciplinei.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	• Laboratoare, săli de curs
5.2 de desfăşurare a seminarului	
5.3 de desfăşurare a laboratorului	• Sală de sport dotată cu materialele necesare sporturilor tip combat

6.Competenţele specifice accumulate

6.1. Rezultatele invatarii

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Explică principiile metodice, regulile de siguranță și terminologia specifică luptelor; descrie procedeele tehnice de luptă în picioare și la sol și particularitățile pregătirii fizice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: Demonstrează și aplică procedee tehnice de dezechilibrare, cădere, aruncare și imobilizare în condiții controlate; selectează exerciții și proiectează secvențe de instruire adaptate nivelului practicanților.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Organizează în siguranță activități practice și întreceri de lupte; adaptează mijloacele de instruire la particularitățile participanților, respectând regulile, etica sportivă și principiile fair-play-ului.

6.2. Competenţele specifice acumulate

	- Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în cadrul procesului didactic de educație fizică și sport a activităților cu specific sporturi combat; - Însușirea cunoștințelor teoretice din domeniul sporturilor combat, unul din mijloacele educației fizice și sportului, în relație cu dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea calităților motrice, formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și specifice; - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice sporturilor combat în cadrul activităților didactice de educație fizică și sport; - Însușirea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-motrice cu mijloace specifice sporturilor combat, în cadrul activităților didactice de educație fizică și sport; - Îmbogățirea cunoștințelor generale cu privire la organizarea diferitelor manifestări sportive cu mijloace specifice sporturilor combat, pentru diferite categorii de vârstă, sex, nivel de pregătire motrică.
Competenţe transversale	Constituirea unei echipe cu sarcini și îndatoriri precise cu rol de organizare, coordonare și finalizare a diferitelor întreceri sportive: campionate universitare între anii de studiu, între facultăți, între diferite specializări din cadrul aceleeași facultăți sau chiar faze finale ale campionatelor naționale universitare; - Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea a diferitelor materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind terminologia specifică educației fizice și sportului, în general și a sportuluirilor combat, în mod particular; - Elaborarea unor standarde minimale de performanță pentru evaluarea competenței sportive; - Conștientizarea nevoii de perfecționare continuă, atât din punct de vedere personal dar mai ales profesional, prin utilizarea eficientă a resurselor și tehnic lor moderne de învățare.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Prezentarea sporturilor combat ca disciplină sportivă care urmărește optimizarea practicării exercițiilor fiz ce specifice în direcția creșterii influienței lor asupra dezvoltării armonioase a organismului, dar și a influiențării selective a marilor funcțiuni.
7.2 Obiectivele specifice	**Cunoaştere şi înţelegere** *(cunoaşterea şi utilizarea adecvată a noţiunilor specifice disciplinei)* • *identificarea de termeni, relaţii, procese, perceperea unor relaţii şi conexiuni* în cadrul domeniului instruirii • *utilizarea corectă a termenilor de specialitate* din domeniul instruirii • *capacitatea de adaptare la noi situaţii* apărute pe parcursul activităţii de predare-învăţare-evaluare , prin aplicarea cunoştinţelor acumulate **Explicare şi interpretare** *(explicarea şi interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum şi a conţinuturilor teoretice şi practice ale disciplinei)* • *generalizarea, particularizarea, integrarea unor domenii* ale instruirii • *realizarea de conexiuni între* elementele procesului didactic • *capactitatea de analiză şi sinteză* în procesul de luare a deciziilor, prin aplicare cunoştinţelor dobândite. **Instrumental-aplicative** *(proiectarea, conducerea şi evaluarea activităţilor practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici şi instrumente de investigare şi de aplicare)* • *relaţionări între elementele ce caracterizează activităţile de predarea- învăţarea- evaluarea* • *descrierea unor stări, sisteme, procese, fenomene* ce apar in aplicarea cunoştinţeşor acumulate • *capacitatea de a transpune în practică cunoştiinţele dobândite* în cadrul cursului; • *abilităţi de cercetare, creativitate* în domeniul instruirii

	• *capacitatea de a concepe proiecte şi de a le derula* activităţi de predare • *capacitatea de a soluţiona* litigii apărute în activităţile desfăşurate **Atitudinale** *(manifestarea unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de domeniul ştiinţific / cultivarea unui mediu ştiinţific centrat pe valori şi relaţii democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale şi civice / valorificarea optimă şi creativă a propriului potenţial în activităţile ştiinţifice / implicarea în dezvoltarea instituţională şi în promovarea inovaţiilor ştiinţifice / angajarea în relaţii de parteneriat cu alte persoane / instituţii cu responsabilităţi similare / participarea la propria dezvoltare profesională)* • *implicarea în activităţi ştiinţifice în legătură cu disciplina sporturilor combat, acceptarea unei valori atribuite unui obiect, fenomen, comportament, etc.* conform legislaţiei în vigoare; • *capacitatea de a avea un comportament etic* în faţa partenerilor : studenți, părinți, angajatori, abilitatea de a colabora cu specialiştii din alte domenii. 1. Crearea unui fond de cunoștințe generale în ceea ce privește activitatea de selecție a tinerilor sportivi practicanți ai sporturilor combat. 2. Crearea unui fond de cunoștințe de natură organizatorică și psihopedagogică, în ceea ce privește predarea – învățarea procedeelor tehnice specifice sporturilor combat. 3. Prezentarea competențelor cadrului didactic de specialitate și a rolului său în promovarea sporturilor combat ca mijloc de dezvoltare a capacităților psihomotrice.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Obs.**
Noțiuni generale privind conținutul sporturilor combat-particularizare pentru lupte; Utilizarea rațională a forței și dezechilibrarea adversarului	Prezentare orală + multimedia	
Clasificarea procedeelor tehnice din lupta în picioare; Clasificarea procedeelor tehnice din lupta la sol.	Prezentare orală + multimedia	
Pregătirea fizică a luptătorilor practicanți ai sporturilor combat	Prezentare orală + multimedia	
Clasificarea sportivă în lupte	Prezentare orală + multimedia	
Diferite sisteme de desfășurare a competițiilor de luptă combat	Prezentare orală + multimedia	

Bibliografie:
Bibliografie obligatorie:
1.Cișmaș, Gh – Lupte Greco – Romane,Elemente de teorie și medodică de antrenament Editura Sport-Turism1987
2. Cișmaș, Gh – Tehnica Luptelor Greco – Romane, Editura Sport-Turism1988
3.Țurcanu F., Teoria și practica în sporturi combat. Judo-Note de curs, University Press, 2013.
Bibliografie facultativă.
4.Todea F., Jocuri de mişcare, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2002, 22-29.
5.Nicu A., Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2002, 55-59.

8.2 Seminar / laborator	**Metode de predare**	**Obs.**
8.3 Laborator		
Succesiunea metodică de învățare a dezechilibrării adversarului	Demonstrații	
Succesiunea metodică de învățare a căderilor	Demonstrații	
Învățarea procedeelor de luptă în picioare-aruncarea peste șold, secerarea mare, aruncarea peste umăr.	Demonstrații	
Învățarea procedeelor de luptă în picioare-răsturnarea, aruncarea în cerc.	Demonstrații	
Învățarea procedeelor de luptă la sol-imobilizările, fixările.	Demonstrații	
Învățarea procedeelor de luptă la sol-tehnica articulară, tehnica strangulărilor.	Demonstrații	
Tehnici de pregătire fizică specifică luptătorilor.	Demonstrații	

Bibliografie:
1.Hantău I., Manual de Judo, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2000, 23-47.
2.Pop A.M., Judo. Îndrumar metodic, Editura Fundației România de Mâine, București, 2005

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 Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respactand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Modul de evaluare a cunoştinţelor dobândite de student este reprezentat de examenul scris.	Evaluare scrisă	40%
10.5 Laborator/lucrări	Demonstrarea şi explicarea unor procedee tehnico-tactice, de prindere şi fixare, precum şi de scăpare din prize şi fixări. Indicarea unor mijloace pentru învăţarea lor. - Procedee tehnice de finalizare prin acţiuni individuale cu sau fără adversar. - Se apreciază corectitudinea aplicării deprinderilor tehnico-tactice.	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanţă			
Dobandirea de competente privind aplicarea procedelor si tehnicilor din metodica disciplinelor de combat - lupte Prezenta la curs / seminar : Min. 80%			

Data completării 26.09.2026

Titular curs, Chirculescu Nicolae Daniel

Titular seminar, Chirculescu Nicolae Daniel

Data avizării în catedră

Director department,

Conf.univ.dr. Alexandra Milon

FIŞA DISCIPLINEI

Aplicații practice în sporturi de apă (in tabere de pregatire)

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	**Aplicații practice în sporturi de apă (in tabere de pregatire)**					Codul disciplinei	**E 2205**	
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	**II**	2.5. Semestrul	**II**	2.6. Tipul de evaluare	**VP**	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DD
							Obligativitate	DA

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvenţă	**3**	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	**3**
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	**42**	din care: 3.5. SI		3.6. ST + SF + L/P	**42**

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	**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

4.1. de curriculum	Inot teorie si practica
4.2. de competenţe	➢ Inot 200m intr-un procedeu la alegere ➢ Calcarea apei 1 minut

5. Condiţii

5.1. de desfăşurare a cursului	
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Cursul se organizeaza la Lacul Firiza - Maramures

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 apa, 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, implicațiile lor asupra motricității, formele de organizare a lecțiilor vaslit.
Aptitudini	- Identifică și interpretează procedeele tehnice de bază din tehnica plutirii pe apa (nivel tehnic începător și intermediar). - Integrează conceptele de organizare eficientă a lecțiilor în funcție de variabilele practice. - Utilizează noțiunile fundamentale și principiile de bază din inot si vaslit în contexte variate.. - Analizează și înțelege dezvoltarea fizică a elevilor și planifică exerciții metodice în consecință.
Responsabilitate și autonomie	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice specifice acestor sporturi de apa. - 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	Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară 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/
Competențe transversale	Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	➢ Dobândirea de cunoştinţe teoretice şi practice referitoare la învăţarea şi consolidarea principalelor elemente şi procedee tehnice specifice salvarii din apa ➢ Cunoasterea si utilizarea unor echipamente specifice sporturilor nautice
7.2. Obiectivele specifice	➢ Caracteristicile piscinelor și apelor deschise (râuri, lacuri, mări, oceane); ➢ Reguli pentru prevenirea accidentelor in apa; ➢ Metodele și mijloacele de salvare din apă; ➢ Reguli de prim ajutor, proceduri pentru diferite simptome. ➢ Cunoasterea si utilizarea diferitelor ambarcatiuni.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Lecție introductivă. Probleme organizaționale. Cerințe de curs.	Explicaţie, demonstraţie	2 ore
Identificareadiferitelor procedee de înot. Identificarea accidentatului, inceperea salvarii	Explicaţie, demonstraţie	2 ore
Metode si mijloace de salvare din apa. Salvare si autosalvare.	Explicaţie,	4 ore

Prevenirea inecului.	demonstraţie	
Reguli de prim ajutor, proceduri pentru diferite simptome.	Explicaţie, demonstraţie	4 ore
Utilizarea unor echipamente specifice sporturilor nautice: surf, caiac, kite-surf, sup board.	Explicaţie, demonstraţie	6 ore
Cunoasterea si utilizarea diferitelor ambarcatiuni.	Explicaţie, demonstraţie	6 ore
Evaluare practica	Explicaţie, demonstraţie	4 ore

Bibliografie:

- Olaru, M., Înot, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982.
- Tóth, Á., Az úszás tankönyve, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.
- American Red Cross, (2010), Water safety instructor manual, St.Louis, Mosby Lifeline
- American Red Cross, (2012), Lifeguarding instructor's manual, Boston, Staywell
- American Red Cross, (2014) CPR for the professional rescuer. Boston, Sta

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 Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respactand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10. Seminar/LP	Execuţia corectă a elementelor şi procedeelor de salvare din apa si acordarii primului ajutor. Cunoasterea si utilizarea diferitelor echipamente specifice ramurilor din sporturile nautice Rezultat Aquathlon	Evaluare teoretica/practica	70 % 30%
10.6. Standard minim de performanţă Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative şi a structurilor de exerciţii prevăzute în programa şcolară în învăţământul preuniversitar.			

Data completarii
26.09.2026

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. Milon Alexandra-Gabriela

FIŞA DISCIPLINEI

Stagiu de practică în activități de turism

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	**Stagiu de practică în activități de turism**						
Codul disciplinei	**E 2206**						
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	II	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	Vp2	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	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					5
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	Echipament specific excursiilor montane

6. Rezultatele învățării / Competențele specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul/Absolventul explică noțiunile generale privind organizarea excursiilor și taberelor școlare, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ. - Studentul/Absolventul explică etapele de organizare inițială, documentare și aplicare practică a activităților turistice, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ.
Aptitudini	- Identifică și interpretează riscurile generate de activități turistice în mediul montan. - Integrează riscuri asociate de efortul specific în mediul montan. - Utilizează noțiunile fundamentale și principiile de bază areferitoare la conducerea și organizarea grupului pentru activități turistice.
Responsabilit ate și autonomie	- Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. - Adaptează conținutul activităților în funcție de forma de organizare. - 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 specifice.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C6 – Utilizarea noțiunilor de cercetare educațională specifice domeniului
Competente transversale	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	• Cursul are menirea de a oferi studenţilor cunoştinţe necesare pentru practicarea în condiţii optime a turismului şi orientării sportive, a organizării de concursuri de orientare, precum şi a conducerii grupurilor în tabere, conştientizarea riscului şi managementul acestuia.
7.2 Obiectivele specifice	• Deprinderea de a participa activ la programele de orientare şi turism, formarea capacităţii de a organiza şi conduce grupuri în tabere, abilitatea de a folosi în orice condiţii harta şi busola şi respectarea principiilor ecologice „leave no trace”.

8. Conţinuturi

8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Obs.
Noţiuni privind organizarea şi conducerea excursiilor şcolare Documentele privind organizarea unei excursii şcolare	Explicare, demonstrare, exersare practică	

Organizarea şi conducerea drumeţiei şcolare Documentarea şi planificarea excursiei şcolare	Explicare, demonstrare, exersare practică	
Noţiuni privind echipamentul necesar unei drumeţii sau excursii şcolare Parcurgerea traselor în grup organizat	Explicare, demonstrare, exersare practică	
Noţiuni de orientare în teren folosind harta şi busola. Acordarea primului ajutor in caz de accidentări în timpul excursiilor	Explicare, demonstrare, exersare practică	
Organizarea taberei de corturi Noţiuni de ecologie montană.	Explicare, demonstrare, exersare practică	

Bibliografie:

1. **Drăgoi, C., Sava, A., (2022), Turism montan și activități sportive de loisir, Ed. Risoprint.**
2. **Grigoraș P. (2019) – Forme de organizare a activităților turistice în mediul montan – Note de curs, UBV**
3. **Sandulache, I., (2015), Ghidul excursiilor montane, Ed. Universitara.**
4. **Anghel, M., (2016), Drumeție montană în familie, Ed. Asociația de Educație și Cultură Outdoor (AECO)**
5. **Ganea V. (2006) – Managementul agrementului în natură, Ed. Napoca Star**
6. **Drăgoi C. (2006) – Turism şi activităţi sportive în spaţiul montan, Ed. EduSoft, Bacău**

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 Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectand 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			
10.5 Lucrări practice	Activitatea în cadrul lucrărilor practice.	Evaluare curentă	100%
10.6 Standard minim de performanţă			
Prezenta la lucrari practice: Min. 80% Înțelegerea și aplicarea practică a principalelor forme de manifestare în turism. Capacitatea de a înțelege, aplica și transmite în practică, principalele particularitati ale organizării excursiilor și taberelor școlare.			

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

Șahul în știința sportului și educației fizice

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. Specializarea/ Programul de studii/Forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/Învățământ cu frecvență
1.7. An universitar	2026-2027

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Șah**					Codul disciplinei	**E 2207**	
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină								
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect	**As.univ.drd.Nanu Ana Daniela**							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DS
							Obligativitate	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		3.3. seminar/ laborator/ proiect	**4**
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	**56**	din care: 3.5. SI		3.6. ST + SF + L/P	**56**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**8**
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					**4**
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	-
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de seminar dotată cu computer şi videoproiector Platforma G-suite pentru învățământul online

6. Rezultatele învățării

6.1.

Cunoștințe	**Aptitudini**	**Responsabilitate și autonomie**

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Explică elementele tablei de șah, regulile de joc, principiile tactice și strategice, criteriile de evaluare a pozițiilor și mecanismele apariției erorilor. Definește terminologia și descrie tehnicile de analiză și instrumentele digitale utilizate în domeniu.	**1.1.** Aplică regulile și principiile șahului și exemplifică mutări, combinații tactice și planuri strategice. **1.2.** Analizează poziții și partide pe baza materialului, activității pieselor, structurii pionilor și siguranței regelui; identifică erori și propune soluții. **1.3.** Utilizează terminologia șahistă în explicarea pozițiilor, analiza partidelor și dezbaterile de specialitate. **1.4.** Aplică tehnici de analiză și cercetare pentru rezolvarea problemelor șahiste și realizează lucrări, rapoarte și prezentări în format digital.	**1.1.1.** Argumentează autonom și responsabil alegerea mutărilor și a planurilor de joc. **1.2.1.** Își asumă corectitudinea analizelor și justifică independent concluziile și soluțiile propuse. **1.3.1.** Comunică precis și responsabil și argumentează utilizarea termenilor de specialitate. **1.4.1.** Selectează autonom instrumentele și sursele de documentare și își asumă corectitudinea materialelor elaborate.

. 6.2.Competenţe acumulate

Competențe profesionale	Valorifică şi asimilează noţiunile fundamentale şahiste în scopul formării continue şi globale integrate în cadrul procesului de educaţie fizică şi sportivă, cu rol de stimulare atât a dimensiunii cognitive, cât şi a celei psihomotorii şi socio-afective. Definește, explică și aplică în mod creativ noțiunile funadamentale șahiste, strategiile și achizițiile practice în contexte formative, educative și competiționale. Utilizează elemente teoretice și tehnice prin adaptarea și particularizarea acestora în dezbateri specifice domeniului șahist.
Competențe transversale	Selectează și adaptează metode și mijloace specifice în funție de nivelele cognitive și de vârstă ale indivizilor. Îndeplinește în condiții de eficiență sarcini de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive de specialitate. Adaptează conținutul practic al exercițiilor în funcție de forma de organizare și efectuare a acestora.

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 noțiunilor învăţate prin efectuarea de exerciții teoretice și practice - Dezvoltarea capacității de analiză și sinteză a strategiilor utilizate
7.2. Obiectivele specifice	- Cunoaşterea unor etape și tehnici de studiu ale jocului de șah, - Perfecționarea modului de organizare a activităților specifice necesare procesului de predare-învățare în cadrul disciplinei. - Transferul deprinderilor cognitive și metodico-practice dobândite către situații concrete ale vieții cotidiene, în vederea dezvoltării gândirii critice, a autonomiei decizionale și a abilităților de rezolvare a problemelor.

8.Conţinuturi

8.1. Lucrări practice	Metode de predare	Obs.
Evoluția șahului pe plan mondial. Dezvoltarea șahului ca sport în România - direcții șahiste europene și mondiale, momente definitorii care au marcat evoluția șahului ca sport.	Prelegere. Vizionare materiale. Conversație	4 ore
Incursiune teoretică – definirea șahului în literatura mondială și națională, etimologia cuvântului șah, publicații reprezentative în țara noastră, personalități emblematice.	Prelegere. Vizionare materiale. Conversație	4 ore
Sisteme de clasificare șahistă – categorii, norme, punctaj ELO.	Prelegere. Exemplificare. Conversație	4 ore
Aspecte tehnice șahiste – noțiuni de bază, tabla de șah, regulament șahist.	Prelegere. Exemplificare.Vizionare Materiale	4 ore
Mutarea pieselor:	Exemplificare.Vizionare	4 ore

- pion, cal, nebun, turn, dama, rege. Mutări speciale: - rocada mica, rocada mare, transformarea pionului, mutarea en-passant.	Materiale Program specialitate. Exerciții practice	
Etapele partidei de șah: -deschidere (clasificarea deschiderilor), -joc de mijloc -final.	Exemplificare.Vizionare Materiale Program specialitate.Exerciții practice	4 ore
Finalizarea partidei: șahul - matul.	Exemplificare.Vizionare Materiale Program specialitate.Exerciții practice	4 ore
Sisteme de atac: - atacul dublu - atacul liniar - legarea figurilor	Exemplificare.Vizionare Materiale Program specialitate.Exerciții practice	4 ore
Sisteme de atac la rege: -regele în rocadă -regele în centru.	Exemplificare.Vizionare Materiale Program specialitate.Exerciții practice	4 ore
Matul într-o mutare - teorie și exemple.	Exemplificare.Vizionare Materiale Program specialitate.Exerciții practice	4 ore
Matul în două mutări – teorie și exemple.	Exemplificare.Vizionare Materiale Program specialitate.Exerciții practice	4 ore
Impactul cognitiv și psiho-social al șahului asupra copiilor de vârstă școlară.	Prelegere.Conversație	4 ore
Predarea șahului la copii de vârsta școlară și principalele procese psihologice implicate în șah.	Prelegere.Conversație	4 ore
Utilizarea tehnologiei și a programelor de analiză. Viitorul în șah	Prelegere.Vizionare Materiale Program specialitate	4 ore

Bibliografie:

1. **Ceteraș, M**., (2017), *100 Teste de Șah. Atacul asupra regelui*, Ed. Unirea, Alba Iulia.
2. **Ceteraș, M**., (2011), *Ghidul jocului de șah pentru elevi*, Ed. Unirea, Alba Iulia.
3. **Federația Română de Șah**, (2015), Manualul arbitrului, București.
4. **Federația Română de Șah** , (1991), *Cursul de formare a antrenorilor de sah. Culegere de lecții,* București.
5. **Kasparov, G.,(2017)**, *Deep Thinking: Where Machine Intelligence Ends and Human Creativity Begins,* Public Affairs Publisher, New York.
6. **Nanu, C.C., Coman, C.,** (2023), ,,*Monografia șahului românesc*", Ed. C.H.Beck, București.
7. **Neishtadt, Y.**, (2011), *Improve Your Chess Tactics: 700 Practical Lessons & Exercises*, New In Chess Publisher.
8. **Sala, G., Gobet, F**., (2016), *Do the Benefits of Chess Instruction Transfer to Academic and Cognitive Skills*, Educational Research Review, 18, 46-57.
9. **Ungureanu, V., Danilov, V.**, (2021), *Jocul de șah - Manual pentru anul II de studiu*, Ed. Taida, Iași.
10. **Zezulkin, J.**, (2024), *School of Chess Tactics. Basic Motifs of Chess Combinations*, Caissa Chess Store Publisher, Poland.

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 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)	-	-	-
10.5. ST /L/ P	-Însușirea noțiunilor și a termenilor de specialitate - Capacitatea de a comenta și de a rezolva situații practice șahiste - Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare finală scrisă Evaluare curentă	90% 10%
10.6. Standard minim de performanţă 50% 1. Cunoasterea şi însuşirea 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: prezenţa la Lucrări practice în proporţie de minim 50% .			

Data completării 26.09.2026 **Data avizării în departament**	**Semnătura titularului de seminar** **As.univ.drd Nanu Ana Daniela**	**Semnătura directorului de departament** **Conf. Dr. Milon Alexandra**

FIŞA DISCIPLINEI

Pedagogie II: Teoria și metodologia instruirii și evaluarii

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	**Pedagogie II: Teoria și metodica evaluarii**						
Codul disciplinei	**E 2208**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect. univ. Dr. Grigoras Petru						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect. univ. Dr. Grigoras Petru						
2.4 Anul de studii	II	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DFA

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale 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 învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	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					20
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activităţi.....					15

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	**Pedagogie I: Teoria și metodica curricumului**
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 invatarea online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de seminar dotată cu aparatură de video-proiecție

6. Competenţe specifice accumulate

6.1. Rezultatele invatarii

Cunostiinte	Studentul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.

Aptitudini	Studentul explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. Prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric. Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.
Responsabilitate si autonomie	Studentul alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.

6.2. Competente specifice

Competenţe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă C5 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie
Competenţe transversale	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	Cunoasterea componentelor pedagogice pentru formarea profesorilor;
7.2. Obiectivele specifice	- Capacitatea de a concepe proiecte şi de ale derula; - Capacitate de analiză şi sinteză; - Să identifice principalele particularităţi ale pedagogiei în raport cu alte discipline socio-umane; - Să asimileze, inteleaga si sa foloseasca corect notiunile pedagogice; - Să argumenteze importanţa studierii pedagogiei în cadrul formării iniţiale a cadrelor didactice

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Obs.
Strategii didactice.	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Sistem de învăţământ.Proces de învăţământ	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Teoria şi metodologia evaluarii	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Evaluarea online	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Proiectarea pedagogică a acitvităţilor de instruire şi educare	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Moduri şi forme de organizare a activităţilor didactice fata în fata si/sau online	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Lecţia-activitate de bază în procesul de învăţământ	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Managementul clasei	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Management și leadership în educatie	Prelegere / curs interactiv	2 ore

Bibliografie:

1. Barna A. (1995) – *Autoeducaţia*, E.D.P., Bucureşti.
2. Comănescu I. (1998) – *Prelegeri de pedagogie*, Ed. Imprimeria de Vest, Oradea.
3. Creţu Daniela, (1999) – *Psihopedagogia, elemante de formare a profesorilor,* Editura Imago, Sibiu.
4. Cucoş C. (2002) – *Pedagogia*, Ed. Polirom, Iaşi.
5. Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – *Studii de pedagogie aplicată*, P.U.C., Cluj-Napoca.
6. Iucu R. (2000) – *Managementul şi gestiunea clasei de elevi*, Ed. Polirom.
7. Leon Ţ. (coord.) (1995) – *Metode şi tehnoco de muncă intelectuală*, E.D.P. Bucureşti.
8. Marcu V., Filimon Letiţia (2003) – *Psihopedagogia pentru formarea profesorilor*, Editura Universităţii din Oradea;
9. Marcu V. (coord.), (2004) – *Dimensiunea europeană a educaţiei*, Editura Universităţii din Oradea;

10. Mărieş-Leş G.(2009) – *Introducere în pedagogie,* Tipografia Universităţii Bogdan Vodă, Cluj-Napoca		
8.2. Seminar	Metode de transmitere a informaţiei	Obs.
Educaţia lumii contemporane: invatarea online	Prezentari de referate, discuții tematice Exemplificare practică	4 ore
Elemente de psihologie a copilului și proiectarea didactica	Prezentari de referate, discuții tematice Exemplificare practică	4 ore
Creativitatea la copii	Prezentari de referate, discuții tematice Exemplificare practică	4 ore
Integrarea elevilor cu CES și curriculumul adaptat	Prezentari de referate, discuții tematice Exemplificare practică	4 ore
Proiectarea și organizarea activitatilor extracurriculare; „Școala altfel”	Prezentari de referate, discuții tematice Exemplificare practică	4 ore
Managementul clasei de elevi	Prezentari de referate, discuții tematice Exemplificare practică	4 ore
Dirigintele şi dirigenţia	Prezentari de referate, discuții tematice Exemplificare practică	4 ore

Bibliografie:

1. Barna A. (1995) – *Autoeducaţia*, E.D.P., Bucureşti.
2. Comănescu I. (1998) – *Prelegeri de pedagogie,* Ed. Imprimeria de Vest, Oradea.
3. Creţu Daniela, (1999) – *Psihopedagogia, elemante de formare a profesorilor,* Editura Imago, Sibiu.
4. Cucoş C. (2002) – *Pedagogia*, Ed. Polirom, Iaşi.
5. Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – *Studii de pedagogie aplicată*, P.U.C., Cluj-Napoca.
6. Iucu R. (2000) – *Managementul şi gestiunea clasei de elevi*, Ed. Polirom.
7. Leon Ţ. (coord.) (1995) – *Metode şi tehnoco de muncă intelectuală*, E.D.P. Bucureşti.
8. Marcu V., Filimon Letiţia (2003) – *Psihopedagogia pentru formarea profesorilor*, Editura Universităţii din Oradea;
9. Marcu V. (coord.), (2004) – *Dimensiunea europeană a educaţiei*, Editura Universităţii din Oradea;
10. Mărieş-Leş G.(2009) – *Introducere în pedagogie,* Tipografia Universităţii Bogdan Vodă, Cluj-Napoca.
11. Jinga I., Istrate E., (2001), Manual de pedagogie, Ed. All Educational, Bucureşti.
12. Nicola I., (2003), Tratat de pedagogie şcolară, Ed. Aramis, 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 și 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.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea şi susţinerea unui referat tematic. Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă Evaluare curenta	30% 20%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Cunoasterea notiunilor teoretice şi activitatea în cadrul seminariilor. - Prezenta la curs / seminar : Min. 50%			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
23.09.2026	**Lect.univ.dr. Grigoraș Petru**	**Lect.univ.dr. Grigoraș Petru**

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. Alexandra Gabriela Milon

FIȘA DISCIPLINEI
INSTRUIRE ASISTATĂ DE CALCULATOR

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ 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 Sportivă**
1.5. Ciclul de studii	**Licență**
1.6. Programul de studii	**Educație Fizică și Sportivă/Învățământ cu frecvență**
1.7. An universitar	**2026-2027**

2. Date despre disciplinã

2.1. Denumirea disciplinei	**Instruire asistată de calculator**					Codul disciplinei	**E2209**	
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplinã				Conf.univ.dr. Acqui Eva				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect				Conf.univ.dr. Acqui Eva				
2.4. Anul de studiu	**II**	2.5. Semestrul	**II**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	
							Obligativitate	DC/ DFA

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	**2**	din care: 3.2. curs	**1**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la zi	**28**	din care: 3.5. SI	**14**	3.6. ST + SF + L/P	**14**
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					**10**
3.5.2. Documentare suplimentarã în bibliotecã, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					**5**
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					**5**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesionalã)					
3.5.5. Examinări					**2**
3.5.6. Alte activități					**-**
3.7. Total ore studiu individual	**22**				
3.8. Total ore pe semestru	**50**				
3.9. Numărul de credite	**2**				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	**Comunicare**
4.2. de competențe	**Competențe digitale**

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparaturã de video-proiecție si calculatoare Platforma G Suite pentru învățământ online
5.2. de desfãsurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de seminar dotată cu aparaturã de video-proiecție si calculatoare Platforma G Suite pentru învățământ online

6.1.Rezultatele invatarii

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în online a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare în online adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în pnline în acord cu conținuturile programelor de instruire

Autonomie și responsabilitate	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Alege variante de predare în online adecvate contextului educațional. 5.2.1.Adaptează metodele de predare în online în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

6.2. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C4 – Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT2 – Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive. CT3 - Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și utilizarea instruirii asistate de calculator ca metodă didactică și adaptarea acesteia la cerințele de predare/învățare din domeniul sportului
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea teoriilor și metodelor de tehnologizare a învățării/predării și a modului de implicare a tehnologiei în funcție de contextul în care are loc procesul educațional

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Obs.
1. Prezentarea blogului de curs și a resurselor de documentare, a temelor și obiectivelor cursului, a aplicațiilor AI și a modului de lucru pentru formarea competențelor. Despre apartenența la lumea digitală - Digital citizenship	Prezentare, prelegere	1 oră
2. Despre predare în online, Ce trebuie să cunoaștem în lumea digitală? Generația Z. Pedagogia digitală	Prezentare, prelegere	1 oră
3. Ce este pedagogia digitală?	Prezentare, prelegere	1 oră
4. Caracteristici generale ale instruirii asistate de calculator. Principii ale pedagogiei digitale	Prezentare, prelegere	1 oră
5. Perspectiva hypertextuală, Elementele cunoașterii în domeniul digital. Teoria cognitivă a învățării multimedia	Prezentare, prelegere	1 oră
6. Introducerea de cunoștințe și idei noi	Prezentare, prelegere	1 oră
7. Componenta tehnologica in predarea EFS	Prezentare, prelegere	1 oră
8. Designul educațional. Crearea de conținut digital/ Storyboard-ul	Prezentare, prelegere	1 oră
9. Caracteristici ale conținuturilor de tip virtual	Prezentare, prelegere	1 oră
10. Planificarea lecțiilor și a cursurilor, Instrumente în luarea deciziilor în designul digital al lecțiilor/cursurilor	Prezentare, prelegere	1 oră
11. Utilizarea AI în planificarea și designul lecției online	Prezentare, prelegere	1 oră
12. Generarea de imagini și mindmap pentru lecții, prezentarea cu Gamma.ai	Prezentare, prelegere	1 oră
13. Portofoliul digital al profesorului de sport	Prezentare, prelegere	1 oră
14.Utilizarea chatbot-ului (ChatGPT) pentru identificarea și rezolvarea problemelor la clasă, pentru investigarea dezvoltării personale	Prezentare, prelegere	1 oră

Bibliografie:

1. Acqui, E., Curs- ***Instruire asistată de calculator – EFS***, 2022, updated 2026, https://friendlycourse.blogspot.com/2020/04/computer-aided-instruction.html
2. Apostolache, R., ***Competența pedagogică digitală***, Polirom, 2022
3. Acqui, E., ***Portofoliul digital și competența digitală a profesorului de sport***, 2023, Format electronic
4. Bell, C., Shake Up Learning, ***ChatGPT Guide for Teachers (Part 1)***- SULS0199, 2023, https://shakeuplearning.com/blog/chatgpt-guide-for-teachers-part-1-suls0199/
5. Byrne, R., ***The Practical Edtech Handbook, The Best Edtech Tools for Teachers***, PracticalEdTech.com, 2023
6. Peachey, N., ***ChatGPT in the Classroom***, Peacheypublications.com, 2023
7. ***Teaching with Technology***, Impact, The Chartered College of Teaching Publication, 2019

8. Ceobanu, C. et all. , ***Educația Digitală***, Polirom, 2020, București
9. Albulescu, I., Catalano, H., e-Didactica. ***Procesul de instruire în online***, Didactica Publishing House, București, 2021
10. Misra, K., **Teaching Competences for 21st Century Teacher, Practical Approaches for Learning, 2024**, https://www.perlego.com/book/4279850/teaching-competencies-for-21st-century-teachers-practical-approaches-to-learning-pdf?
11. Kharbach, M., **Top 10 AI Tools for Teachers**, 2024, Educators Technology, https://www.educatorstechnology.com/2024/08/top-10-ai-tools-for-teachers.html
12. Kharbach, M**., Educatorstechnology.com,** 2024, https://www.educatortechonology.com,
13. Peachey, N., **The Manual of AI-Mediated Teacher Development**, 2025, Peachey Publications, Great Britain
14. Kharbach, M., **How to Become an AI Literate Teacher, A Step-by-Step Guide**, Educators Technology, 2026, https://medkharbach.com/

8.2. Lucrari practice	Metode de transmitere a informației	Obs.
1. Întocmirea unui plan de technologizare a predării/învățării – investigare și aplicarea rezultatelor, utilizând cahtbot-ul	Seminar socratic, mozaic	1 oră
2. Intruirea asistată de calculator – metodă didactică cu utilizarea tehnologiei	Seminar socratic, mozaic	1 oră
3. Metode de predare în online aplicabile în instruire în sport	Seminar socratic, mozaic	1 oră
4. Blended learning –ul și posibilitățile de predare-învățare în sport	Seminar socratic, mozaic	1 oră
5. Digitalizarea feedback-ului eficient	Seminar socratic, mozaic	1 oră
6. Crearea lecțiilor de educație fizică și sport în online – Utilizarea Google Docs	Seminar socratic, mozaic	1 oră
7. Tipuri de conținut și modalități de prezentare Prezentare generată cu AI – gamma.ai	Seminar socratic, mozaic	1 oră
8. Utilizarea codificării duale și a lecțiilor multimodale – generarea de imagini- Ideogram.ai, generare video după un text dat	Seminar socratic, mozaic	1 oră
9. Utilizarea facilităților Google – Platforma de predare, Google Docs, Facilități Google Classroom	Seminar socratic, mozaic	1 oră
10. Competența pedagogică digitală a profesorului de educație fizică și sport	Seminar socratic, mozaic	1 oră
11. Crearea și organizarea portofoliului digital al profesorului de educație fizică și sport	Seminar socratic, mozaic	1 oră
12. Utilizarea chatbot-ului pentru generarea de materiale necesare lecțiilor și incorporarea lor în lecție	Seminar socratic, mozaic	1 oră
13. Generarea de materiale cu ajutorul aplicațiilor AI , Ideogram, gamma.ai	Seminar socratic, mozaic	1 oră
14. Despre crearea cursurilor online pentru o învățare cu rezultate	Seminar socratic, mozaic	1 oră

Bibliografie:

1. Acqui, E., Curs- ***Instruire asistată de calculator – EFS***, 2022, updated 2026, https://friendlycourse.blogspot.com/2020/04/computer-aided-instruction.html
2. Apostolache, R., ***Competența pedagogică digitală***, Polirom, 2022
3. Acqui, E., Ciorba, P. , ***Portofoliul digital și competența digitală a profesorului de sport***, 2023, Format electronic
4. Bell, C., Shake Up Learning, ChatGPT Guide for Teachers (Part 1)- SULS0199, 2023, https://shakeuplearning.com/blog/chatgpt-guide-for-teachers-part-1-suls0199/
5. Byrne, R., The Practical Edtech Handbook, The Best Edtech Tools for Teachers, PracticalEdTech.com, 2023
6. Peachey, N., **ChatGPT in the Classroom**, Peacheypublications.com, 2023
7. ***Teaching with Technology***, Impact, The Chartered College of Teaching Publication, 2019
8. Ceobanu, C. et all. , ***Educația Digitală***, Polirom, 2020, București
9. Albulescu, I., Catalano, H., e-Didactica. ***Procesul de instruire în online***, Didactica Publishing House, București, 2021
10. Misra, K., **Teaching Competences for 21st Century Teacher, Practical Approaches for Learning**, 2024, https://www.perlego.com/book/4279850/teaching-competencies-for-21st-century-teachers-practical-approaches-to-learning-pdf
11. Kharbach, M., **Top 10 AI Tools for Teachers**, 2024, Educators Technology, https://www.educatorstechnology.com/2024/08/top-10-ai-tools-for-teachers.html
12. Kharbach, M**., Educatorstechnology.com,** 2024, https://www.educatortechonology.com,
13. Peachey, N., **The Manual of AI-Mediated Teacher Development**, 2025, Peachey Publications, Great Britain
14. Kharbach, M., **How to Become an AI Literate Teacher, A Step-by-Step Guide**, Educators Technology, 2026,

https://medkharbach.com/

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptãrile reprezentaților comunitãților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finalã
10.4. SI (curs)	Însușirea cunoștințelor din curs Capacitatea de documentare și utilizare a resurselor online Cunoașterea modului de investigare și rezolvare a problemelor la clasă cu ajutorul AI, ChatGPT	*Evaluare sumativă* Test scris de verificare finală la data stabilită în sesiunea de examene cu întrebări despre proiectul didactic realizat la finalul cursului	70%
10.5. ST /L/ P	Planificarea și elaborarea unei lecții online Utilizarea chatbot-ului pentru investigarea și rezolvarea de probleme, cercetare legate de lecțiile și materialele online	Realizarea unui plan de lecție online și a unei lecții online Investigarea și rezolvarea cerințelor, problemelor legate de lecție cu ajutorul lui ChatGPT, formularea prompturilor *Evaluare continuă* Activitatea la curs și seminar	10% 20%
10.6. Standard minim de performanță: 70%			

Data completării 25.09.2026

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

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

Data avizării în departament

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