FIŞA DISCIPLINEI

Practica și metodica activităţilor motrice pe grupe de vârstă

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	**Practica si metodica activităţilor motrice pe grupe de vârsta**	Codul disciplinei	**E 3101**
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină		**Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu**	
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect		**Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu**	

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

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – 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	20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)	15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)	-
3.5.5. Examinări	2
3.5.6. Alte activităţi	7

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	Laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstraţii

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	-Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motrice potrivit cerinţelor/obiectelor specific educaţiei fizice şi sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic - Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/ - Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport/
Competenţe transversale	-Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională/

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoştinţe de specialitate necesare în activitatea de educaţie fizică şi sport Însuşirea principiilor, metodelor şi formelor de predare adaptate specificului educaţiei fizice şi sportului Formarea concepţiei ştiinţifice cu privire la educaţie fizică si sport Abilitarea studenţilor cu sistemul de cunoştinţe aplicabile în activitatea ştiinţifică şi didactică. Dobândirea de cunoştinţe necesare organizării şi conducerii competiţiilor sportive la nivel de începători şi avansaţi şi a demersurilor necesare refacerii după efort Formarea unor deprinderi de utilizare eficientă a bibliografiei de specialitate
7.2. Obiectivele specifice	Educarea capacităţii de a folosi limbajul de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecţia de educaţie fizică şi activitaţi specifice . Formarea unui concept valoric adoptat teoriilor şi filosofiilor actuale cu privire la legile care guvernează procesul didactic pentru diferitele categorii de vârstă. Formarea concepţiei ştiinţifice cu privire la activităţile de educaţie fizică si sport. Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor a obiectivelor instructiv-educative şi a structurilor de exerciţii prevăzute în programa şcolară Posibilitatea studenţilor de a transfera deprinderiile practico-metodice din lecţia de educaţie fizică şi sport în activităţile specifice vieţii cotidiene

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
Capitolul I Consideraţii generale privind activităţile motrice pe grupe de vârstă	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Capitolul II Delimitări conceptuale şi paradigme ale activităţilor motrice umane 2.1 Motricitatea 2.2 Actul motric 2.3 Acţiunea motrică 2.4 Activitate motrică 2.5 Gestul motric 2.6 Aptitudine motrică	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Capitolul III Elemente de metodică generală	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Capitolul IV Aspecte ale motricitaţii în diferitele etape ale vieţii 4.1 Motricitatea la copiii sugari 4.2 Motricitatea la prima copilarie (1-3 ani) 4.3 Motricitatea copilului preşcolar (3-6 ani) 4.4 Motricitatea la vârsta şcolară mică	Prelegere / curs interactiv	4 ore
4.5 Motricitatea în etapa pubertară 4.6 Motricitatea în etapa adolescenţei (14-18 ani) 4.7 Motricitatea la vârsta adultă emergentă şi de adult tânăr 4.8 Motricitatea la vârsta mijlocie (între 40 şi 65 de ani) 4.9 Motricitatea la vârsta senescenţei (peste 65 de ani)	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Capitolul V Elementele de metodică generală şi deontologice	Prelegere / curs interactiv	2 ore

5.1 Dozare şi gradare 5.2 Principii de igienă		
Capitolul VI Sistemul formelor de organizare a practicării exerciţiilor fizice pe grupa de vârsta	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Capitolul VII Influenţele practicării exerciţiilor fizice asupra organismului	Prelegere / curs interactiv	2 ore
7.1 Influenţele exerciţiilor fizice asupra sistemului muscular şi ţesutului adipos 7.2. Influenţa exerciţiilor fizice asupra aparatului respirator	Prelegere / curs interactiv	3 ore
7.3. Influenţa exerciţiilor fizice asupra aparatului digestiv 7.4 Influenţa exerciţiilor fizice asupra sistemului nervos 7.5 Influenţa exerciţiilor fizice asupra conformaţiei corpului şi ţinutei	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodele didactice de instruire - Metodele verbale - Metodele intuitive - Metodele practice	Prelegere / curs interactiv	4 ore

Bibliografie:

1. Bocu, T. (2007) *Activitatea fizica in viata omului contemporan¸*, Ed. Casa omului de stiinta, Cluj Napoca.
2. Bompa, O. (2001) *Dezvoltarea calitatilor motrice*, Ed. Ex Punto, Constanta.
3. Colibaba, E., Bota I. (1998) *Jocuri sportive, teorie si metodica*, Ed. Aldin, Bucuresti
4. Ionescu, M. (2007) *Instructie si educatie*, University Press, Arad
5. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Optimizarea antrenamentului sportiv*, Ed. GMI, Cluj Napoca.
6. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Sportul, fenomen social*, Ed. GMI, Cluj Napoca
7. Sabău, G. (2010) *Bazale generale ale teoriei şi didacticii educaţiei fizice şi sportului*, Ed.Risoprint, Cluj-Napoca
8. Sabău, G. (2012) *Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta*, Ed.Risoprint, Cluj Napoca
9. Sabau Ghe. (2023) *Teoriei si metodica educatiei fizice si sportului-suport de curs*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca

8.2. LP	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Motricitatea omului ca act motric voluntar, mişcări automate şi mişcări reflexe.	Prezentari de referate / Discuţii tematice	4 ore
Elementele care definesc motricitatea : -actul motric; acţiunea motrică; activitatea motric; gestul motric; aptitudinea motrică; capacitatea motrică.	Prezentari de referate / Discuţii tematice	4 ore
Motricitatea copiilor sugari: - Creşterea şi dezvoltarea copiilor sugari; - Evolutia motricităţii acestora; - Metodica activităţilor motrice la nou născuţi.	Prelegere. Vizionare materiale. Conversaţie	2 ore
Motricitatea în prima copilarie: creşterea şi dezvoltarea copiilor de 1-3ani,evoluţia motricităţii în prima copilărie.	Prezentari de referate / Discuţii tematice	2 ore
Particularităţile morfo-funcţionaleale copiilor de 3-6 ani: activităţi motrice la acestă grupă de vârstă.	Prezentari de referate / Discuţii tematice	4 ore
Metodica activităţilor motrice la copii din ciclul primar. Activităţi motrice în etapa pubertară.	Prezentari de referate / Discuţii tematice	2 ore
Gimnastica la locul de muncă. Odihna activă- factor compensator	Prelegere. Vizionare materiale.	2 ore
Motricitatea la varsta senescenţei (peste de 65 ani) Metodica şi practica activităţilor motrice la această perioada a vieţii	Prezentari de referate / Discuţii tematice	4 ore
Exerciţii fizice pentru influenţarea sistemului muscular, ţesutului adipos şi a aparatului respirator.	Prezentari de referate / Discuţii tematice	2 ore
Exerciţii fizice destinate aparatului digestiv, sistemului nervos şi cu influenţe asupra conformaţiei corpului şi ţinutei.	Prezentari de referate / Discuţii tematice	2 ore

Bibliografie:

1. Bocu, T. (2007) *Activitatea fizica in viata omului contemporan¸*, Ed. Casa omului de stiinta, Cluj Napoca.
2. Bompa, O. (2001) *Dezvoltarea calitatilor motrice*, Ed. Ex Punto, Constanta.
3. Colibaba, E., Bota I. (1998) *Jocuri sportive, teorie si metodica*, Ed. Aldin, Bucuresti

4. Ionescu, M. (2007) *Instructie si educatie,* University Press, Arad
5. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Optimizarea antrenamentului sportiv*, Ed. GMI, Cluj Napoca.
6. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Sportul, fenomen social*, Ed. GMI, Cluj Napoca
7. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Pregatirea psihologica si antrenamentul invizibil in activitatea sportiva,* Ed. GMI, Cluj Napoca.
8. Sabău, G. (2010) *Bazale generale ale teoriei şi didacticii educaţiei fizice şi sportului*, Ed.Risoprint, Cluj
9. Napoca
10. Sabău, G. (2012) *Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta, Ed.Risoprint, Cluj Napoca*
11. Sabau Gheorghe 2023, *Teoriei si metodica educatiei fizice si sportului-suport de curs,* Ed. Risoprint, Cluj Napoca,
12. Weineck, J. (2001) *L' allenamento ottimale,* Ed. Calzetti – Mariucci, Roma, Pg 201

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	80%
10.5. ST /L/ P	Prezentarea şi susţinerea unui referat tematic Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă Evaluare curentă	10% 10%

12.6. **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 completarii,
23.09.2026

Titular curs,
Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu

Titular seminar,
Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu

Data avizării în departament,

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

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ

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 IF
1.7. An universitar	2026-2027

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Metodica predării handbalului în școală / Methodology of teaching handball in schools**					Codul disciplinei	**E 3102**	
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Lect.univ dr. BOGDAN TUDOR DUMITRU**				
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. BOGDAN TUDOR DUMITRU**				
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DS
							Obligativitate	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – 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	20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)	15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)	-
3.5.5. Examinări	2
3.5.6. Alte activităţi	7

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	Teren de handbal cu dotare specifică jocului de handbal

6. Competenţe specifice acumulate

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

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

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
1. Tendințe actuale ale dezvoltării jocului de handbal la nivel național	Prelegere, discuții	2 ore
2. Caracteristicile generale actuale ale jocului de handbal	Prelegere, discuții	2 ore
3. Locul și rolul jocului de handbal în educația fizică școlară	Prelegere, discuții	2 ore
4. Prevederile programei școlare la ciclul primar	Prelegere, discuții	2 ore
5. Prevederile programei școlare la ciclul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
6. Tehnica jocului de handbal	Prelegere, discuții	2 ore
7. Tactica jocului de handbal	Prelegere, discuții	2 ore
8. Metodica handbalului în ciclul primar	Prelegere, discuții	2 ore
9. Metodica handbalului în ciclul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
10. Jocuri pregătitoare și ștafete aplicate pentru învățarea jocului de handbal	Prelegere, discuții	2 ore
11. Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative	Prelegere, discuții	2 ore
12. Regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare	Prelegere, discuții	2 ore
13. Noțiuni de regulament	Prelegere, discuții	2 ore
14. Recapitulare	Prelegere, discuții	2 ore

Bibliografie:

1. Bota I, Bota M. – 1990 – „Handbal 500 de exerciţii pentru învăţarea jocului”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti
2. Cazan Florin – 2018 – „Metodica predării handbalului în Școală”, Editura Universitaria, Craiova
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. Rusu, T., Zamfir, Gh. – 1997 - “Handbal”, Ed. ICPIAF.
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. *** - 2001 - „Regulamentul de joc”.

8.2. Lucrări practice	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
• Poziţia fundamentală pentru atac şi apărare. Mişcarea în teren	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Ţinerea, prinderea şi pasarea mingii	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Driblingul. Fentele și mișcările înșelătoare	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucișați și din săritură	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore

• Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului cu mingea	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Tehnica portarului	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Faza I a atacului - Contraatacul	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Faza a II-a a atacului – contraatacul susținut	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Faza a IV-a a atacului – jocul în sistem	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Sistemul de atac cu 1 și 2 pivoți	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Pasarea mingii în pătrundere succesivă. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Încrucișarea. Paravanul. Blocajul și plecarea din blocaj	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Replierea în apărare. Preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore
• Sistemele de apărare: 6+0, 5+1, 4+2, 3+2+1, om la om.	Explicaţie, demonstraţie, repetare	2 ore

Bibliografie:

1. Bana, P., Späte, D., Lund, A., Strub, P., & Khalifa, A. – 2011 - ”Teaching Handball at school, Introduction to handball for students aged 5 to 11”. International Handball Federation
2. Bota I, Bota M. – 1990 – „Handbal 500 de exerciţii pentru învăţarea jocului”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti
3. Cazan Florin – 2018 – „Metodica predării handbalului în Școală”, Editura Universitaria, Craiova
4. Cercel P. – 1980 – „Handbal, exerciţii pentru fazele de joc”, Ed. Sport-Turism, Bucuresti.
5. Ghermănescu, I.K., Hnat, V. - 2000 - “Handbal”, Ed. Fundaţiei „România de mâine", Bucureşti.
6. Ghermanescu I.K. – 1983 – „Teoria şi metodica handbalului”, Ed. Didactica şi Pedagogica, Bucureşti
7. Macra-Oşorhean Maria, T., Rusu, T. Bogdan – 1999 –“Handbal. Teoria, practica şi metodica instruirii”, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca.
8. Macra-Oșorhean Maria, Bogdan Tudor – 2003 – “Handbal , curs de bază”, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
9. Rusu, T., Zamfir, Gh. – 1997 - “Handbal”, Ed. ICPIAF.
10. Scarlat E., Scarlat M. B. – 2002 – „Educaţie Fizică şi Sport - manual pentru învăţământul gimnazial”, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
11. Zamfir, Gh., Florean, M., Toniţa, T. – 2000 – “Handbal. Teorie şi metodică”, ED. Praxis Media, Cluj-Napoca.
12. *** - 2001 - „Regulamentul de joc”.

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

Disciplina corespunde prin conținuturi, cerințelor comunității epistemice, asociațiilor profesionale și a angajatorilor din domeniul programului, aspect dovedit prin fișa disciplinei

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, cunoașterea, 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 Activitatea în cadrul lucrărilor practice	Evaluare curentă Evaluare curentă	10% 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

Metodica predării atletismului în şcoală

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
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	**Metodica predării atletismului în şcoală**						
Codul disciplinei	**E 3103**						
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	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	**4**	din care: 3.2. curs	**2**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore din planul de învățământ	**56**	din care: 3.5. SI	**28**	3.6. ST + SF + L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**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					**20**
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

4.1. de curriculum	**1. Bazele generale ale atletismului** **2. Teoria și practica atletismului**
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 Classroom pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de atletism și dotări materiale

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă C3 –Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motrice potrivit cerinţelor/obiectelor specific educaţiei fizice şi sportive, a atitudiniifaţă de practicareaindependentă a exerciţiuluifizic/ 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	– Cunoastere si întelegerea adecvata a notiunilor şi cerinţelor specifice disciplinei atletism; – Aceste cunoştiinţe sunt din punct de vedere tehnic a predarii şi învaţarii probelor atletice cerute de educaţia fizica scolara, de realizare a programei şcolare la aceasta disciplina. – folosirea mijloacelor şi metodelor acestei discipline în ridicarea nivelului de pregatire sportiva a elevilor.
7.2. Obiectivele specifice	– cunoaşterea bazelor tehnicii probelor de atletism necesare realizarii programei scolare la lecţia de educaţie fizica; – realizarea de competenţe în vederea practicarii independente în timpul liber a activitatilor atletice şi sportive.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Atletismul în învăţământ (programa școlară, competențe generale, valori și atitudini, structura anului, normative de dotare minimală)	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Lecţia de educaţie fizică cu teme de atletism. Metode de instruire în atletism	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Metodica predării probelor de alergări	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Metodica predării probelor de sărituri	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Metodica predării probelor de aruncări	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Competenţele cadrului didactic în timpul predării lecţiilor cu teme din atletism .	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Arbitrajul profesorilor în cadrul competiţiilor de atletism	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Analiza prevederilor Sistemului Național Școlar de Evaluare în legătură cu probele atletice școlare, învățământ primar și gimnazial	Prelegere / curs interactiv	3 ore

Bibliografie:

- Alexei M., Metodica învăţării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
- Ardelean, T., - Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice în atletism, Ed. IEFS, Bucureşti, 1990.
- Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
- Monea Gh. - Iniţierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007
- Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, Bucureşti, 1994.
- Scarlat, Eugeniu, Scarlat, Mihai Bogdan – Îndrumar de educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003

8.2. LP	Metode de predare-învăţare	Observaţii
Prezentarea conţinutului activităţilor din Sem. I, evaluări, recomandări bibliografice, etc. Lecție practico-metodică ciclul primar 1.Metodica învățării startului de jos și a lansării de la start 2.Metodica predării săriturii în lungime	Explicație, demonstrație, exersare	4ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1.Însușirea trecerii peste obstacole așezate la intervale determinate, parcurgând distanța dintre obstacole cu 3 pași de alergare; 2.Perfecționarea mișcării de azvârlire, exersând aruncarea mingii mici de pe loc la distanță	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Lecție practico-metodică demonstrativă ciclul gimnazial 1.Învățarea startului de jos și a lansării de la start 2.Repetarea săriturii în lungime cu 1 pas și jumătate în aer	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Lecție practico-metodică ciclu primar 1.Învățarea exercițiilor din școala alergării 3.Învățarea exercițiilor din școala săriturii 4.Jocuri și ștafete	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1. Săritura în lungime cu 1 pas și jumătate în aer 2.Repetarea exercițiilor pentru însușirea mișcării de aruncare prin împingere 5.Jocuri și ștafete	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1. Învățarea exercițiilor din școala săriturii 2.Repetarea exercițiilor metodice pentru învățarea săriturii în înălțime cu pășire 3.Repetarea exercițiilor metodice pentru învățarea aruncării mingii mici	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1.Săritura în lungime cu elan cu 1½ pași în aer 2.Aruncarea mingii de oină cu elan la distanță:elanul și blocarea 3.Jocuri și ștafete	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Lecție practico-metodică ciclul gimnazial 1.Repetarea pasului alergător în tempou moderat 2.Învățarea startului din picioare și lansarea de la start 3. Repetarea exercițiilor pentru însușirea mișcării de aruncare prin lansare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
1.Repetarea exercițiilor fundamentale pentru învățarea startului de jos 2.Exerciții din școala săriturii 3.Jocuri și ștafete	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
1.Prezentarea unei faze din probele prezentate anterior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Bibliografie:

- Alexei M., Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2006;
- Ardelean, T., - Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice în atletism, Ed. IEFS, Bucureşti, 1990.
- Crăciun, M., Albu, P. – Atletism, Curs de bază, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2010
- Monea Gh. - Iniţierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007
- Tatu, T., Sabău, I., Stănescu, I., - Atletism – tehnica probelor, Ed. ANEFS, Bucureşti, 1994
- Scarlat, Eugeniu, Scarlat, Mihai Bogdan – Îndrumar de educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2003

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) respectând cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare (online pe platforma Classroom)	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50%
10.5. ST /L/ P	Prezentarea şi susţinerea unui proiect de lecţie dintr-o temă dată	Evaluare curentă	50%
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			

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

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

Data avizării în departament,

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

FIŞA DISCIPLINEI
ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER PE TEREN REDUS

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Activități motrice de timp liber pe teren redus**							
Codul disciplinei	**E 3104**							
2.2. Titularul activităţilor de curs	**Conf. univ. dr. Milon Alexandra - Gabriela**							
2.3. Titularul activităţilor de seminar	**Conf. univ. dr. Milon Alexandra - Gabriela**							
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DS
							Obligativitate	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – 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					35
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					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					4
3.5.6. Alte activităţi					4
3.7. Total ore studiu individual	**83**				
3.8. Total ore pe semestru	**125**				
3.9. Numărul de credite	**5**				

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

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

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren cu dotare specifică jocurilor pe teren redus Platforma G-suite pentru învățământul online

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe 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/
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

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; Insusirea si respectarea abilitatilor de comunicare civilizata cu elevii si personalul didactic din scoala; Formarea abilitatilor de a organiza si conduce activitatile sportive si competitionale ale elevilor.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
• Organizarea și conținutul cursului – cerințe de evaluare și promovare • Activitățile motrice, de timp liber – istoric și generalități	Prelegere/curs interactiv	2 ore
• Rolul și efectele activităților motrice de timp liber	Prelegere/curs interactiv	2 ore
• Clasificarea activităților motrice de timp liber	Prelegere/curs interactiv	2 ore
• Efortul în timpul activităților motrice	Prelegere/curs interactiv	2 ore
• Sedentarismul, factor major de risc	Prelegere/curs interactiv	2 ore
• Variante de activități motrice de timp liber pe teren redus	Prelegere/curs interactiv	2 ore
• Activitățile motrice de timp liber la persoanele cu dizabilități	Prelegere/curs interactiv	2 ore

Bibliografie:

13. **MOCANU, G., (2018), *Loisir, activități motrice de timp liber*, Galați, Editura Galați University Press;**
14. **LEUCIUC, FL., (2015), *Activități de loisir*, Suceava, Editura Universității "Ștefan cel Mare";**

EPURAN, M., **(**2013), *Motricitate şi psihism în activităţile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităţilor corporale*, București, Edit. Fest, București;

EPURAN, M., STĂNESCU, M**.,** (2010), *Învățarea motrică – aplicații în activitățile corporale*, București, Edit. Discobolul;

15. **LEUCIUC, FL., (2015), *Activități indoor și autdoor*, Suceava, Absolvent Plus;**

CÂRSTEA, GH., (2000) *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*., București, Editura AN-DA;

RUS, G. N., BOGDANESCU, I., (2003) – *„110 jocuri pentru copii",* Cluj Napoca, Editura Alma Mater;

SABĂU, GH., (2006), *Jocurile dinamice şi deprinderile motrice, Cluj-Napoca: Ed. GMY,*

16. ******, Programa de învăţământ pentru ciclul primar şi gimnazial**
17. ******, https://pdfcoffee.com/activitati-timp-liber-atl-pdf-free.html**
18. ******, https://www.springfarma.com/blog/ce-efecte-are-sedentarismul-asupra-metabolismului.html**

8.2. LP	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
• Organizarea lecțiilor practice pe diferite echipe și a lucrului simultan pe ½ teren	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Activități motrice de timp liber fără obiecte	Explicaţie, demonstrare, exersare	6 ore
• Activități motrice de timp liber cu obiecte	Explicaţie, demonstrare, exersare	6 ore
• Mini fotbal • Noțiuni de regulament și arbitraj	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore

• Mini baschet • Noțiuni de regulament și arbitraj	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Mini handbal • Noțiuni de regulament și arbitraj	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Mini volei • Noțiuni de regulament și arbitraj	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Jocuri de mișcare, ștafete și trasee aplicative	Explicaţie, demonstrare, exersare	6 ore

Bibliografie:

19. **MOCANU, G., (2018),** ***Loisir, activități motrice de timp liber*****, Galați, Editura Galați University Press;**
20. **LEUCIUC, FL., (2015),** ***Activități de loisir*****, Suceava, Editura Universității "Ștefan cel Mare";**

EPURAN, M., **(**2013), *Motricitate și psihism în activitățile corporale. Prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, București, Edit. Fest, București;

EPURAN, M., STĂNESCU, M**.,** (2010), *Învățarea motrică – aplicații în activitățile corporale*, București, Edit. Discobolul;

21. **LEUCIUC, FL., (2015),** ***Activități indoor și autdoor*****, Suceava, Absolvent Plus;**

CÂRSTEA, GH., (2000) *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*., București, Editura AN-DA;

RUS, G. N., BOGDANESCU, I., (2003) – *„110 jocuri pentru copii",* Cluj Napoca, Editura Alma Mater;

SABĂU, GH., (2006), *Jocurile dinamice şi deprinderile motrice, Cluj-Napoca: Ed. GMY,*

22. ******, Programa de învăţământ pentru ciclul primar şi gimnazial**
23. ******, https://pdfcoffee.com/activitati-timp-liber-atl-pdf-free.html**
24. ******, https://www.springfarma.com/blog/ce-efecte-are-sedentarismul-asupra-metabolismului.html**

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Județian, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli 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)	Cunoașterea noțiunilor specifice	Evaluare scrisă	50%
10.5. ST /L/ P	Activitatea la lucrările practice	Evaluare curentă	20%
	Evaluare în conducerea unei activități motrice	Evaluare curentă	30%

10.6. Standard minim de performanţă

Aplicarea procedeelor

Standard minimal de performanță

- Cunoașterea organizării colectivului de elevi pentru activitățile motrice pe teren redus
- Cunoașterea regulamentului disciplinelor sportive pe teren redus
- **Prezenta la curs / seminar: Min. 75%**

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

Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență

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 pregătire și elaborare a lucrării de licență**						
Codul disciplinei	**E 3105**						
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	III	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Vp1	2.7 Regimul disciplinei	DD/DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	4
3.4 Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	56
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					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					2
3.7 Total ore studiu individual	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				

3.9 Numărul de credite	4

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

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

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de seminar dotată cu aparatură de video-proiecție

6. Rezultatele învățării / Competențele specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la cercetarea științifică, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în elaborarea lucrării de licență, conceptele de fundamentale privind redactarea unui studiu științific, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ. - Studentul/Absolventul explică etapele și demersurile unui studiu de cercetare, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ.
Aptitudini	- Identifică și interpretează etapele unei cercetări științifice. - Integrează studiul documentelor și materialelor bibliografice. - Utilizează noțiunile fundamentale și principiile de bază ale cercetării în funcție de tema studiului.. - Analizează și înțelege rezultatele cercetării științifice.
Responsabilita te și autonomie	- Exemplifică metode și tehnici de cercetare educațională. - Adaptează conținutul fundamentării teoretice la studiul realizat. - Selectează și adaptează metodele de cercetare în funcție de posibilitățile și resursele studiului. - Creează analiza datelor în conformitate cu rezultatele cercetării.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competențe 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
Competențe transversal	CT2 – Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor educaţionale

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 proiectarea și elaborarea eficientă și corectă a cercetării pedagogice.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoaşterea şi aplicarea metodelor şi tehnicilor de cercetare în domeniul ştiinţei activităţilor corporale. - Elaborarea lucrării de licenţă

8. Conţinuturi

8.2. Seminar	Metode de predare	Observaţii
Elaborarea proiectului de cercetare. . Tipuri de cercetari / lucrari de licenta.	Prelegere / Discutii tematice	
. Problema cercetării. . Obiectivele cercetării. . Ipoteza cercetării. . Organizarea cercetării.	Prelegere / Discutii tematice	
. Metodologia cercetarii pedagogice / Etapele cercetarii. . Metode de colectare a datelor cercetarii / Metode de masurare a datelor cercetarii / Metode de prelucare a datelor cercetarii	Prelegere / Discutii tematice	
. Observatia si auto-observatia / Experimentul psihopedagogic / Ancheta pe baza de chestionar. . Esantionul de subiecti – Esantionul de continut	Prelegere / Discutii tematice	
. Elaborarea concluziilor cercetarii. . Norme de redactare a lucrarii de licenta. . Prezentarea si sustinerea lucrarii de licenta.	Prelegere / Discutii tematice	

Bibliografie:
1. Bucea-Manea, R., (2024), Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Ed. Economica.
2. Bocoş, M., (2007), Teoria şi practica cercetării pedagogice, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca.
3. Stefan, E., E. (2019), Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice. Curs universitar, Ed. Pro Universitaria
4. Grigoras P. (2017), Ghid orientativ de elaborare și prezentare a lucrării de licență, Universitatea Bogdan-Voda, ubv.ro
5. Vătăman, D., (2019), Metodologia cercetarii stiintifice, Ed. Pro Universitaria.
6. Ionescu, M., Bocoş, M., (2001), Cercetarea pedagogică şi inovaţia în învăţământ, în "Pedagogie. Suporturi pentru formarea profesorilor", Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.

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

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetean, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respactand 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 Seminar	Elaborarea, prezentarea şi susţinerea unui proiect de lucrare de licenta. Activitatea în cadrul seminariilor.	Evaluare curentă Evaluare curentă	70% 30%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Dobândirea de competente privind aplicarea metodelor si tehnicilor de cercetare în domeniul științei activităților corporale. - Prezenta la seminar: 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 Milon

FIŞA DISCIPLINEI

Stagiu de practică în baze de agrement

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
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	**Stagiu de practică în baze de agrement**						
Codul disciplinei	**E 3106**						
2.2. Titularul activităţilor de curs				**Lect.univ dr. Popa Horațiu Bogdan**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Popa Horațiu Bogdan**			
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe din planul de învățământ	**28**	din care: 3.5. SI		3.6. ST + SF + L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**20**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activităţi					4
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/ proiectului	Baze de agrement

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C6 – Utilizarea elementelor de management şi marketing specific domeniului/
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	Cunoașterea aparatului noţional specific domeniului; Cunoașterea implicaţiilor biologice şi sociale ale practicării activităţilor de educaţie fizică şi sport; Cunoașterea sistemului de mijloace cu care se operează în activităţile de educaţie fizică şi sport; Cunoașterea componentelor procesului instructiv-educativ de educaţie fizică şi sport; Cunoașterea cele mai importante teorii despre învăţarea / educarea motrică; Cunoașterea formele de organizare, programare - planificare, evidenţă şi evaluare
7.2. Obiectivele specifice	Pregătirea viitorului specialist pentru meseriile sportului, creând competenţele necesare punerii în practică a cunoștinţelor dobândite la cursurile teoretico-metodice

8.2. LP	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
• tipologia și organizarea centrelor de recreere şi timp liber și a locurilor de agrement	Discutii tematice	2 ore
• baza materială a centrelor de timp liber și a locurilor de agrement	Discutii tematice	2 ore
• beneficiarii centrelor de timp liber și a locurilor de agrement	Discutii tematice	2 ore
• cunoașterea legislației în vigoare cu privire la funcționarea și activitatea centrelor de recreere şi timp liber și a locurilor de agrement, cunoașterea organigramei și a personalului angajat care deservesc centrele de recreere şi timp liber și a locurilor de agrement	Discutii tematice	2 ore
• activitatea metodico-practică a instructorului sportiv, preparatorului fizic, instructorului de fitness, instructorului gimnastică aerobică, administratorului de bază sportivă, lucrătorului la amenajarea terenurilor sportive (amenajator baze sportive)	Discutii tematice	2 ore
• programarea activității în centrele de recreere şi timp liber și în locurile de agrement	Discutii tematice	2 ore
• întreținerea tehnică a aparatelor și a materialelor necesare desfășurării în condiții optime a activității specifice	Discutii tematice	2 ore
• elaborarea programelor individuale și colective de antrenament și întreținere corporală adresate beneficiarilor centrelor	Discutii tematice	2 ore
• elaborarea orarelor și a programelor de funcționare a centrelor de de recreere și timp liber și a locurilor de agrement	Discutii tematice	2 ore
• documentele de planificare și evidență a beneficiarilor centrelor de agrement documentele de contabilitate primară încheiate de către administratorii centrelor	Discutii tematice	2 ore
• Urmărirea, înregistrarea și analiza: – Activității instructorului sportiv, preparatorului fizic, instructorului de fitness , instructorului gimnastică aerobică,	Discutii tematice	2 ore

– administratorului de bază sportivă, lucrătorului la amenajarea terenurilor sportive (amenajator baze sportive)		
• Elaborarea unor programe de pregătire individuale și colective (fitness sau gimnastică aerobică)	Discutii tematice	2 ore
• Folosirea metodelor și mijloacelor specifice adaptate în funcție de particularitățile participanților la activitățile de timp liber și de agrement	Discutii tematice	2 ore
• Participarea directă în calitate de asistent sau conducător coordonator a lecțiilor de fitness sau gimnastică aerobic. Participarea directă la întreținerea materialelor a aparatelor și a echipamentelor folosite în activitățile specifice	Discutii tematice	2 ore

Bibliografie:

1. Hoffman, A. (2004) Structurile sportului , Ed Fundației România de Mâine, București
2. Lador, I. (2000) Bazele teoretice ale managementului în sport, Ed Universității din Pitești
3. Lăzărescul Al. (1999) Management în sport,ed. A II-a., Ed Fundației România de Mâine, București
4. Richard R. (1997) Managementul organizațiilor sportive , CCPS - Buletin informativ, Nr499-501 București
5. Todea S. (2003) Managementul educației fizice și sportului, Fundației România de Mâine, București

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)			
10.5. ST /L/ P	– **Activitatea la orele de lucrări practice** – **Alcătuirea portofoliului cuprinzând cerințele disciplinei**	Evaluare curentă Evaluare curentă	50% 50%
10.6. Standard minim de performanţă – Nota 5 – **Prezenta la lucrări practice : Min. 80%**			

Data completării, **25.09.2026**

Semnătură titular curs, **Lect.univ.dr. Popa Horațiu Bogdan**

Semnătură titular seminar, **Lect.univ.dr. Popa Horațiu Bogdan**

Data avizării în departament,

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

A. FIŞA DISCIPLINEI
ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Date despre program

B. 1.1. Instituţia de învăţământ superior	**C. Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	D. Educație Fizică și Sport
E. 1.3. Departamentul	F. Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	G. Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	H. Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	**J. Educație Fizică și Sportivă/ IF**
1.7. Anul universitar	**L. 2026-2027**

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Etică și deontologie în Educație fizică**					Codul disciplinei	**E 3107**
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Lect.univ.dr. Motica Florin Constantin**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ.dr. Motica Florin Constantin**			
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C1	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut Obligativitate

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

M. 3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvenţă	**4**	din care: 3.2. curs	**2**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
N. 3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	**56**	din care: 3.5. SI	**O. 2 8**	**P.** 3.6. ST + SF + L/P	**Q. 2 8**
R. Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**S. o r e**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					T. 7
U. 3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					V. 5
W. 3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					X. 5
Y. 3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					Z.
AA. 3.5.5. Examinări					BB. 2
CC. 3.5.6. Alte activităţi					DD.
EE. 3.7. Total ore studiu individual			**FF. 19**		
GG. 3.8. Total ore pe semestru			**HH. 75**		
II. 3.9. Numărul de credite			**JJ. 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 vu aparatură de video – proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Laborator dotat cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online

6. 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/ CT2 – Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităţilor sportive/

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Insuşirea conceptului de etică şi integritate academică şi aplicarea noţiunilor primite în activitatea curentă.
7.2. Obiectivele specifice	Dezvoltarea capacităţilor de cunoaştere, apreciere şi valorizare a principalelor norme și standard privind etica academică; Dezvoltarea abilităților de identificare și soluționare a problemelor cu implicații de natură etică (dileme etice); Dobândirea cunoștințelor și a abilităţilor necesare pentru intelegerea şi interpretarea codurilor de etică și integrare profesională.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de învățare	Observaţii
Noțiuni introductive	Expunere, discuţii, studii de caz, lucru în echipă	4 ore
Responsabilități și drepturi academice. Proprietatea intelectuală și dreptul de autor.	Expunere, discuţii, studii de caz, lucru în echipă	4 ore
Cercetarea științifică și standardele acesteia în legislația Românească.	Expunere, discuţii, studii de caz, lucru în echipă	4 ore
Codurile de etică universitară. Codul de etică al universității ”Bogdan Vodă” din Cluj Napoca.	Expunere, discuţii, studii de caz, lucru în echipă	4 ore
Plagiatul și formele acestuia. Identificarea plagiatului în lucrările cu caracter științific	Expunere, discuţii, studii de caz, lucru în echipă	4 ore
Alte tipuri de încălcare a integrității academice	Expunere, discuţii, studii de caz, lucru în echipă	4 ore
Consecințe și sancțiuni ale lipsei de onestitate academică prevăzute de legislația românească	Expunere, discuţii, studii de caz, lucru în echipă	4 ore

Bibliografie:

BARROW, Robin and Keeney, Patrick (eds)., Academic Ethics, London: Routledge, 2006
Chelcea Septimiu, Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză dedoctorat, un articol științific în domeniul științelor socio-umane, Editura Comunicare.ro,București, 2007
MUREȘAN, Valentin. Managementul eticii în organizații, București: Editura Universității din București, 2009 Papadima Liviu (coordonator), Deontologie academică curiculum cadru, Editura Universității din București, București, 2017, http://mepopa.com/Pdfs/papadima_2017.pdf
Șercan Emilia, Deontologie academică. Ghid Practic, Editura Universității din București, București, 2017
Ștefan Elena Emilia, Etică și integritate academică: curs universitar, Editura Pro Universitaria, București, 2018
Legea 1/2011 a educației naționale, https://legeaz.net/legea-educatiei-nationale-1-2011/
Legea 8/1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe, https://legeaz.net/legea-8-1996-drepturi-autor/
Legea 206/2004 privind buna conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare, http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/52457
Legea 319/2003 privind statutul personalului de cercetare-dezvoltare, https://legeaz.net/lege-319-2003-statutpersonal-cercetare-dezvoltare/

8.2. Seminar	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Noțiuni introductive	Explicație, conversație, studiu de caz.	6ore
Responsabilități și drepturi academice. Proprietatea intelectuală și dreptul de autor.	Explicație, conversație, studiu de caz.	8 ore

Cercetarea științifică și standardele acesteia în legislația Românească.	Explicație, conversație, studiu de caz.	10 ore
Codurile de etică universitară. Codul de etică al universității ”Bogdan Vodă” din Cluj Napoca.	Explicație, conversație, studiu de caz.	8 ore
Plagiatul și formele acestuia. Identificarea plagiatului în lucrările cu caracter științific	Explicație, conversație, studiu de caz.	8 ore
Alte tipuri de încălcare a integrității academice	Explicație, conversație, studiu de caz.	8 ore
Consecințe și sancțiuni ale lipsei de onestitate academică prevăzute de legislația românească	Explicație, conversație, studiu de caz.	10 ore

Bibliografie:

BARROW, Robin and Keeney, Patrick (eds)., Academic Ethics, London: Routledge, 2006
Chelcea Septimiu, Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză dedoctorat, un articol științific în domeniul științelor socio-umane, Editura Comunicare.ro,București, 2007
MUREȘAN, Valentin. Managementul eticii în organizații, București: Editura Universității din București, 2009 Papadima Liviu (coordonator), Deontologie academică curiculum cadru, Editura Universității din București, București, 2017, http://mepopa.com/Pdfs/papadima_2017.pdf
Șercan Emilia, Deontologie academică. Ghid Practic, Editura Universității din București, București, 2017
Ștefan Elena Emilia, Etică și integritate academică: curs universitar, Editura Pro Universitaria, București, 2018
Legea 1/2011 a educației naționale, https://legeaz.net/legea-educatiei-nationale-1-2011/
Legea 8/1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe, https://legeaz.net/legea-8-1996-drepturi-autor/
Legea 206/2004 privind buna conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare, http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/52457
Legea 319/2003 privind statutul personalului de cercetare-dezvoltare, https://legeaz.net/lege-319-2003-statutpersonal-cercetare-dezvoltare/

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

Cursurile și seminariile de Etică și integritate academică sunt menite să contribuie la familiarizarea studenților cu normele și standardele de natură morală și juridică ce dau conținut noțiunii de integritate în activitatea academică și de cercetare.
Studenţii care finalizează cu succes acest curs vor fi în măsură să înțeleagă, să intepreteze, să aplice în mod adecvat aceste norme, să identifice formele de încălcare a integrității academice și sancțiunile pe care acestea le atrag.
Aceste competențe reprezintă calități indispensabile pentru masteranzi pentru o adecvată înțelegere a drepturilor și obligațiilor ce derivă din calitatea de membru al comuniății academice, dar ele le sunt necesare și în calitatea lor de viitori specialiști.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Participarea activă la cursuri şi seminarii. Absolvirea cursului este condiţionată de participarea activă la minimum 4 lucrări practice.	Test grila	70%
10.5. ST /L/ P	Capacitatea de a identifica formele de încălcare a integrității academice și sancțiunile ce se impun	Referat	30%
10.6. Standard minim de performanţă			

Titular curs,
Lect.univ.dr. Motica Florin Constantin

Titular seminar,
Lect.univ.dr. Motica Florin Constantin

Data completării,
24.09.2026

Data avizării în departament,

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

FIŞA DISCIPLINEI
PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR I

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
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	**Practică pedagogică în învățământul preuniversitar I**						
Codul disciplinei	**E 3108**						
2.2. Titularul activităţilor de curs				**Lect. univ. dr. Gheorghe Sabau**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect. univ. dr. Gheorghe Sabau**			
2.4. Anul de studiu	**III**	2.5. Semestrul	**I**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	**DS**

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	**3**
3.4. Total ore pe din planul de învățământ	**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					**10**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					5
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activităţi					5
3.7. Total ore studiu individual	**33**				
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/ proiectului	Acord cu ISJ Maramureş

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C4 – Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/ C5 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică
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 şi psihopedagogice pentru formarea profesorilor;
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacităţii studenţilor de a opera cu cunoştinţele de specialitate şi în domeniul ştiinţelor educaţiei. - Formarea priceperii de a folosi baza materială existentă în şcoală în cadrul activităţilor didactice şi educative. - Formarea priceperii de a folosi îndrumarele şi programele şcolare în proiectarea activităţii didactice. - Formarea competenţelor de a proiecta , desfăşura şi analiza (evalua şi autoevalua) activităţile didactice şi educative. - Formarea calităţilor şi aptitudinilor necesare profesorului. - Dezvoltarea dragostei pentru profesiunea didactică.

8. Conţinuturi

8.2. LP	Metode de predare	Observaţii
1.Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă în şcoală şi consemnarea datelor semnificative: a) documentele curriculare: - plan cadru de învăţământ; - scheme, orare; - programele disciplinei educaţie fizică şi sport; - îndrumare, ghiduri pentru aplicarea planurilor cadru şi a programelor, ghiduri de evaluare pentru disciplina educaţie fizică şi sport; b) documente de management educaţional: - regulamentul de organizare şi funcţionare a instituţiei; - regulamentul de ordine interioară; - regulamentul şcolar. c) documente de proiectare a activităţii instructiv-educative: - planificările anuale, semestriale a disciplinei educaţie fizică şi sport; - proiectele de lecţii pentru lecţiile demonstrative; - planificările pentru perioada de evaluare finală.	curs interactiv	10 ore
2. Asistenţe la lecţiile demonstrative susţinute de profesorii mentori şi de către alţi colegi, consemnarea observaţiilor: - activităţi susţinute de mentori şi metodist şi studenţii practicanţi; - activităţi de parteneriat cu alţi studenţi.	curs interactiv	10 ore
3. Proiectarea şi elaborarea unor materiale necesare organizării şi desfăşurării activităţilor didactice si educative; a) materiale legate de activităţile didactice cu clasa de elevi: - proiectarea anuală, semestrială pe unităţi de învăţare la disciplina educaţie fizică şi sport; - proiecte de lecţii pentru toate lecţiile susţinute de către studenţii practicanţi; - seturi de materiale didactice utilizate în lecţiile din cadrul disciplinei educaţie fizică; - realizarea fişelor de asistenţe şi de evaluare pentru fiecare lecţie	curs interactiv	10 ore

asistată; b) materiale ce ilustrează activitatea desfăşurată pentru cunoaşterea şi caracterizarea psiho-pedagogică a elevului: - fişa de observaţie a unui elev; - probele psihologice aplicate şi interpretarea lor; - caracterizarea psiho-pedagogică a unui elev. c) susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiilor de probă: - proiectarea şi susţinerea lecţiilor de probă; - autoevaluarea lecţiilor susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiilor		
4. Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiilor finale: - proiectarea şi susţinerea lecţiilor finale;	curs interactiv	12 ore

1. Bibliografie: 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 tehnici 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. (2011) - Îndrumar de practică pedagogică, Cluj-Napoca.
11. Mitrofan N. (1988) – *Aptitudinile pedagogice*, Editura Academiei R.S.R., Bucureşti.
12. Mihăescu Diana, Daniel Mara, *Orientări metodologice în practica pedagogică,* Editura Psihomedia, Sibiu, 2002;
13. Sălăvăstru D., *Didactica Psihologiei, Ed. Polirom, Iaşi, 1999;*
14. Ghiduri metodologice – pe profiluri, specializări, arii curriculare.
15. Stan E. (1999) – *Profesorul între autoritate şi putere,* Editura Teora, Bucureşti.
16. Bocos, M., Jucan, D., Fundamentele pedagogiei, Teoria și metodologia curriculumului, Ed. Paralela 45, 2022

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 face to face	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)			
10.5. ST /L/ P	Susţinerea finală a orei de EFS	Notarea curentă	100%
10.6. Standard minim de performanţă – Participare şi implicare în pregătirea lecţiei finale.			

Data completării, **20.09.2026**

Semnătură titular curs, **Lect. univ. dr. Gheorghe Sabău**

Semnătură titular seminar, **Lect. univ. dr. Gheorghe Sabău**

Data avizării în departament,

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

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
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	**Metodica predării fotbalului în școală**						
Codul disciplinei	**E 3201**						
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu Ciprian**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu-Ciprian**			
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

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 frecvenţă	**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 și notițe					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					10
3.5.5. Examinări					4
3.5.6. Alte activităţi					5
3.7. Total ore studiu individual	**69**				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	**125**				
3.9. Numărul de credite	**5**				

4. Precondiţii

4.1. de curriculum	Fotbal – bazele generale
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică fotbalului.

5. Condiţii

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție. Platforma G-suite pentru învățământ online.Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic.Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului. Minim 3 prezențe obligatoriu la curs.

5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren sintetic de fotbal cu dotare specifică jocului de fotbal, mingi, copete, maieuri, porți mobile și alte materiale auxiliare. Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Prezența în procent de 80% din totalul lucrărilor practice.

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 - Proiectarea modulară în Educaţiei 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 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 (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 jocului de fotbal, precum şi a principalelor noţiuni de regulament
7.2. Obiectivele specifice	Formarea profilului de "bun executant" al principalelor actiuni tehnico-tactice individuale si colective. Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative şi a structurilor de exerciţii prevăzute în programa şcolară. Dezvoltarea capacităţii studenţilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecţia de educaţie fizică şi sport, cu posibilitatea de transfer în activităţile de timp liber. Inițierea în pregătirea metodică necesară predării temelor de fotbal din lecțiile de educație fizică din învățământul preuniversitar.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
• Fotbalul, mijloc al educației fizice școlare, în învățământul primar și gimnazial. • Particularitățile vârstei antepubertare și implicațiile asupra procesului instructiv – educativ.	Prelegere intensiva	2 ore
• Tendințe și caracteristici ale jocului de fotbal actual. • Conținutul ethnic al jocului de fotbal: elemente și procedee tehnice, fără minge și executate cu minge.	Prelegere intensiva	4ore
• Continutul tactic al jocului de fotbal: formele colective și fazele de atac și apărare, conținutul tehnico – tactic al acestora.	Prelegere intensiva	4 ore
• Fotbalul în învățământul primar: obiective generale și specifice, metode, mijloace si facilități de învățare a deprinderilor tehnice de bază.	Prelegere intensiva	4ore
• Fotbalul în învățământul gimnazial: obiective generale și specific, metode și mijloace de învățare/consolidare a deprinderilor tehnico – tactice și de joc.	Prelegere intensiva	2 ore
• Metodica învățării și executării corecte a deprinderilor tehnice de bază și tehnico-tactice specific jocului.	Prelegere intensiva	2 ore
• Modelul elevului,mijloace de evaluare,probe și norme de control,realizarea sarcinilor de joc în atac și apărare în jocul bilateral.	Prelegere intensiva	2 ore
• Formele de organizare a activităților sportive extradidactice în ciclul primar și gimnazial. • A) Conținutul și metodica pregătirii echipelor reprezentative școlare la fotbal: 1. Selecția echipelor pe grupe de vârsta 2.Recomandări metodice de pregătire pe teren redus 3.Sistemul de joc și variante de joc pe teren redus 4. Prezentarea echipelor în competiții școlare 5.Regulament de joc pe terenuri de dimensiuni	Prelegere intensiva	2 ore

reduse 6. Întreceri cu caracter de masă 7.Modele de programare a jocurilor in sistem turneu și eliminatoriu.		
• B) Ansamblurile sportive cu caracter competițional și recreativ:organizare,condiții de desfașurare și practicare.	Prelegere intensiva	2 ore
• Rolul conducerii școlii și a profesorului de educație fizică în dezvoltarea jocului de fotbal în cadrul școlii:organizare, atribuții,condiții materiale,participarea elevilor și părinților.	Prelegere intensiva	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

8.2. LP	Metode de transmitere a informației	Observații
Metodica învățării elementelor și procedeelor tehnice și a biomecanicii aferente lor: – Intrarea în posesia mingii: • Oprirea mingii(cu talpa, latul,exteriorul,gamba,coapsa) • Preluarea mingii(cu talpa,latul,siretul interior,plin,exterior,calcaiul,gamba,coapsa,abdomenul,pieptul, capul) • Regulament /arbritaj:interpretare,mod de aplicare • Joc bilateral	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării elementelor și procedeelor tehnice și a biomecanicii aferente lor: – Intrarea în posesia mingii: • Deposedarea adversarului de minge(din față, lateral prin intercepție,la preluare și dupa intrarea în posesie) • Regulament /arbitraj • Terenul de joc, mingea,numărul jucătorior,echipamentul jucătorilor • Joc bilateral	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării elementelor și procedeelor tehnice și a biomecanicii aferente lor: – Controlul și dirijarea mingii • Conducerea și protejarea mingii(statice și în timpul conducerii mingii) • Driblingul(cu latul,siretul-exterior,interior,plin cu vârful labei piciorului) • Regulament/arbitraj • Arbitrul, arbitrii asistenti durata partidei • Joc bilateral	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării elementelor și procedeelor tehnice și a biomecanicii aferente lor: – Posesia mingii: • Depasirea adversarului prin fenta, cu adversarul in fata (schimbare de directie, de depașire laterală, fenta de oprire), în lateral (fenta de calcare a mingii si de biciclist), în spate (fenta de preluare laterala și întoarcere). • Regulament/arbitraj. • Lovitura de începere și de reluare a jocului, mingea în joc și afară din joc. • Joc bilateral.	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării elementelor și procedeelor tehnice și a biomecanicii aferente lor: – Transmiterea mingii: • Lovirea mingii cu piciorul (cu latul, șiretul plin, interior si exterior).	Explicație, demonstrare, exersare	2 ore

• Regulament/arbitraj. • Inscrierea unui gol, afara din joc. • Joc bilateral		
Metodica învățarii elementelor si procedeelor tehnice și a biomecanicii aferente lor: – Transmiterea mingii: • Lovirea mingii cu capul (de pe loc, din alergare sau săritura, cu fruntea, părțile laterale și creștetul). • Aruncarea mingii de la margine (de pe loc și cu elan, cu poziția picioarelor pe aceeași linie sau cu unul în fața celuilalt). • Joc bilateral.	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării elementelor și procedeelor tehnice și a biomecanicii aferente lor: – Tehnica jocului portarului: • Procedee tehnice de apărare (fără minge – poziția fundamentală, plasamentul și deplasările în teren, cu mingea – prinderea, boxarea, devierea, plonjonul, ieșirea din poartă și blocarea mingii). • Procedee tehnice de atac (inițierea atacului, prin aruncarea mingii cu mâna sau degajarea cu piciorul)	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Sistemul de joc: 1-3-2 pe teren redus • Forme colective de atac • Forme colective de aparare • Joc bilateral	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Variante de joc, cu teme de joc și efectiv redus, pe terenuri de dimensiuni reduse. • Joc bilateral.	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Deprinderile tehnico – tactice și principalele acțiuni de apărare pe teren redus. • Regulament/arbitraj. • Lovitura de la poarta, lovitura de la colt. • Joc bilateral.	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Deprinderile tehnico – tactice și principalele acțiuni în atac pe teren redus. • Regulament/arbitraj. • Lovituri de departajare. • Joc bilateral.	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
• Integrarea actiunilor tehnico – tactice învățate, în jocul bilateral și condiții regulamentare.	Explicaţie, demonstrare, exersare	4 ore
• Evaluarea cunoștințelor și deprinderilor tehnico – tactice în joc. • Probe și norme de control.	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore

Bibliografie:

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

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

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

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

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor, (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respactând cerintele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare Platforma G-suite pentru învățământ online	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă (test grilă)	70%
10.5. ST /L/ P	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor şi procedeelor tehnice Conducerea în timpul lucrărilor a unor secvențe de planuri de lecție cu teme din jocul de fotbal	Evaluare curentă Evaluare curentă	10% 20%
10.6. Standard minim de performanţă – Cunoaşterea mecanismului de bază ale 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. – **Prezența la lucrări practice: Min. 80%.** – **Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative şi a structurilor de exerciţii prevăzute în programa şcolară în învăţământul gimnazial.**			

Data completării, **25.09.2026**

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

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

Data avizării în departament,

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

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării baschetului în școală							
Codul disciplinei	**E 3202**							
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect.univ dr. Jurcău Vasile							
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect.univ dr. Jurcău Vasile							
2.4 Anul de studii	III	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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	228
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					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					14
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activităţi.....					9

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	Baschet – baze 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 G-suite pentru învățământul online
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de baschet, panouri de baschet suplimentare, mingi baschet, conuri / Sala de seminar dotată cu aparatură de video-proiecție

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe 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/ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport/
Competenţe transversale	Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive/

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

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

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
Locul și rolul baschetului în educatia fizica scolara	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Prevederile programei scolare cu privire la predarea jocului de baschet la ciclul primar, gimnazial si liceal	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de baschet	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Tactica jocului de baschet	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Baschetul in invatamantul gimnazial	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Jocuri pregătitoare şi ştafete aplicate pentru învăţarea jocului de baschet	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Activitatea profesorului de educatie fizica, antrenor al echipei reprezentative	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Regulamentul de desfasurare al unei competitii scolare	Prelegere / curs interactiv	2 ore
Metodica invatarii arbitrajului in scoala	Prelegere / curs interactiv	2 ore

Bibliografie:

1. Moanţă, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, Bucureşti.
2. Moanţă,A., (2000) – Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura.
3. Negulescu, C., (1997) – Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, Bucureşti.
4. Pop,H., Roman,Gh., (2001) – Baschetul în şcoală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
5. Pop,H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învăţământul gimnazial şi liceal, Ed. Napoca Star, ClujNapoca.
6. Pop,H., (1996) – Învăţaţi baschet fără profesor, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
7. Predescu, T., (2000) – Baschet-curs de bază, Ed. ANEFS, Bucureşti.
8. Predescu,T., Moanţă,A., (2001) _ Baschetul în şcoală. Instruire-învăţare. Ed. Semne, Bucureşti.
9. Sabău, E.,(2003) – Jocuri de mişcare-fundamente teoretice şi practice. Ed. ARVIN PRESS, Bucureşti
10. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed.Alpha, București
11. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
12. Cole, B., Panaiello, R. (2021) – Anatomia baschetului, Ed. Lifestyle Publishing, București
13. Grădinaru, Cs., (2009) – Probleme de instruire în jocul de baschet, Editura Politehnică, Timișoara
14. **Predescu, T., Moanță, A. (2001) – Baschetul în școală. Instruire – învățare, Editura Semna, București**

8.2. Lucrări Practice	Metode de predare	Observaţii
Metodica învățării poziției fundamentale din jocul de baschet – deplasările în teren Pasul adaugat lateral, înainte, înapoi.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării ținerii, prinderii și pasării mingii de pe loc. Pasarea mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării conducerii mingii (driblingul)	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării schimbărilor de direcţie. Oprirea într-un timp şi în doi timpi.	Explicare, demonstrare, exersare	2ore
Metodica învățării aruncarea la coş de pe loc	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării aruncarea la coş de din alergare.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Marcajul şi demarcajul. Pătrunderea şi depăşirea. Dă și du-te.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Exerciții pentru predarea jocului de baschet în ciclul primar. Jocuri de mișcare/ dinamice cu elemnte din jocul de baschet.	Explicare, demonstrare, exersare	4 ore
Exerciții pentru predarea jocului de baschet în ciclul gimnazial și liceal	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Sisteme de joc specifice învățământului școlar	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Verificarea cunoștințelor. Structuri de lecție conduse de către studenți	Examinare	2

Bibliografie:

15. Moanţă, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, Bucureşti.
16. Moanţă,A., (2000) – Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura.
17. Negulescu, C., (1997) – Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, Bucureşti.
18. Pop,H., Roman,Gh., (2001) – Baschetul în şcoală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
19. Pop,H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învăţământul gimnazial şi liceal, Ed. Napoca Star, ClujNapoca.
20. Pop,H., (1996) – Învăţaţi baschet fără profesor, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
21. Predescu, T., (2000) – Baschet-curs de bază, Ed. ANEFS, Bucureşti.
22. Predescu,T., Moanţă,A., (2001) _ Baschetul în şcoală. Instruire-învăţare. Ed. Semne, Bucureşti.
23. Sabău, E.,(2003) – Jocuri de mişcare-fundamente teoretice şi practice. Ed. ARVIN PRESS, Bucureşti
24. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed.Alpha, București
25. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
26. Cole, B., Panaiello, R. (2021) – Anatomia baschetului, Ed. Lifestyle Publishing, București
27. Grădinaru, Cs., (2009) – Probleme de instruire în jocul de baschet, Editura Politehnică, Timișoara
28. **Predescu, T., Moanță, A. (2001) – Baschetul în școală. Instruire – învățare, Editura Semna, București**
39. **[illegible]**

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 Județean, Cluburi Sportive Scolare, Licee si Școli Generale) respectand 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 în nota finală**
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice predării jocului de baschet în învățământ baschetului Elaborarea, prezentare și susținerea unui eseu argumentativ	Evaluare finală scrisă (test grilă) Evaluare curentă	70% 10%
10.5 Lucrări practice	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeelor tehnice Conducerea în timpul lucrărilor a unor secvențe de planuri de lecție cu teme din jocul de baschet	Evaluare curentă Evaluare curenta	10% 10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Cunoașterea și însușirea noțiunilor fundamentale, a procedeelor metodice precum și a mijloacelor de rezolvarea a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate. - Prezenta la curs / lucrări practice: Min. 80%			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2026	**Lect.univ.dr. Jurcău Vasile**	**Lect.univ.dr. Jurcău Vasile**

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Conf .univ.dr. Milon Alexandra

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Metodica predării voleiului în școală**						
Codul disciplinei	**E 3203**						
2.2. Titularul activităţilor de curs				**Lect.univ dr. Tănase Bogdan**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Tănase Bogdan**			
2.4. Anul de studiu	**III**	2.5. Semestrul	**II**	2.6. Tipul de evaluare	**E**	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	**4**	din care: 3.2. curs	**2**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe din planul de învățământ	**56**	din care: 3.5. SI	**28**	3.6. ST + SF + L/P	**28**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual					**ore**
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**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					**15**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					**-**
3.5.5. Examinări					**4**
3.5.6. Alte activităţi					**10**
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	**Volei – Bazele generale**
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 de volei, fileu de volei, mingi

6. Rezultatele învăţării/Competenţe acumulate

6.1 Rezultatele învăţării

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

6.2. 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	• Ridicarea nivelului tehnico-tactic • Însusirea de cunostinte, priceperi si deprinderi motrice, metodice si organizatorice • Însusirea regulamentului de joc si a terminologiei specifice
7.2. Obiectivele specifice	• Însuşirea acţiunilor tehnico-tactice individuale şi colective specifice jocului de volei; • Formarea profilului de „bun executant” şi „bun demonstrant” al principalelor acţiuni tehnico-tactice individuale şi colective şi a capacităţii de prezentare a traseului metodic al acestora, pentru a asigura pregătirea metodică necesară predării temelor de volei din lecţiile de educaţie fizică; • Însuşirea cunoştinţelor de bază din Regulamentul jocului de Volei şi de organizare a competiţiilor şcolare

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Jocul de volei mijloc al educației fizice	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Volei în contextul educație fizice și a sportului- explicitări conceptuale	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodologia instruirii acțiunilor de joc	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodologia instruirii acțiunilor de joc	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodologia învățării sistemului de joc	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Prevederile curriculei școlare cu privire la predarea jocului de volei în școală	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Dozare și evaluare	Prelegere / curs	3 ore

	interactiv	
Selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Competiția școlară. Organizarea competițiilor școlare.	Prelegere / curs interactiv	4 ore

Bibliografie:

1. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie şi metodică, Casa Cărţii de Ştiinţă Cluj-Napoca, 2000
2. Colibaba-Evuleţ, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie şi metodică, Editura Aldin, Bucureşti
3. Croitoru Doina (2000) - Volei – Editura ANEFS Bucureşti
4. Mureşan, A.,(2005)-Volei selecţia şi pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.
5. Mureşan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
6. Mureşan, A.,(2005), Volei în învăţământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
7. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în şcoală, Editura Napoca Star
8. Rusu, F., Şanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca
9. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta
10. Santa C., (2014) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta
11. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
12. Santa, C., Jocul de volei în școală, Casa Cărții de știință, 2016

8.2. LP	Metode de predare-învățare	Observaţii
Încălzirea prin joc. Ritm, tempo, coordonare, socializare.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Dozare și evaluare prin fișa de apreciere,	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instuirii pasei de sus conform principiilor didactice.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instruirii pasei de jos-principii, metode.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instruirii serviciului- principii, metode, dozare.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instruirii loviturii de atac	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica instruirii blocajului, individual și colectiv	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării traseului mingii în cadrul sistemului de joc-începători	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Joc și evaluare în joc.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Metodica învățării sistemului de joc pt avansați.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Respectarea rolurilor în jocul cu temă. Evaluare	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Voleiul ca mijloc de dezvoltare fizică.	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Jocul de volei mijloc educativ	Explicare, demonstrare, exersare	2 ore
Norme practice	Evaluare	2 ore

Bibliografie:

1. Bengeanu C-tin, Rusu Flavia, Braicu F. (2000) – Volei-teorie şi metodică, Casa Cărţii de Ştiinţă Cluj-Napoca, 2000
2. Colibaba-Evuleţ, D., Bota, I. (1998) – Jocuri sportive. Teorie şi metodică, Editura Aldin, Bucureşti
3. Croitoru Doina (2000) - Volei – Editura ANEFS Bucureşti
4. Mureşan, A.,(2005)-Volei selecţia şi pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.
5. Mureşan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
6. Mureşan, A.,(2005), Volei în învăţământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
7. Rusu Flavia, (2008) – Jocul de volei în şcoală, Editura Napoca Star
8. Rusu, F., Şanta , C., (2009)Curs de volei _ FEFS Cluj Napoca

9. Santa, C., (2014) Volei, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta
10. Santa C., (2014) Jocul de Volei in scoala, Cluj-Napoca,Ed. Casa Cartii de Stiinta
11. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
12. Santa, C., Jocul de volei în școală, Casa Cărții de știință, 2016

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 Școlare, licee și școli generale) respectând cerintele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare (online pe platforma G-suite/face to face)	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Insusirea corectă a conceptelor specific cursului.	Examen scris	50%
10.5. ST /L/ P	Nivelul deprinderii de a folosi fisa de evaluare şi cunoştinţe de metodica instruirii.	Verificare practică	50%
10.6. Standard minim de performanţă **Nota 5**			

Data completării, **26.09.2026**

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
METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ

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	**Metodica predării gimnasticii în școală**				Codul disciplinei	**E3204**		
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Lect. univ. dr. Coltan Judit**				
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect –				Lect. univ. dr. **Coltan Judit**				
2.4. Anul de studiu	**III**	2.5. Semestrul	**2**	2.6. Tipul de evaluare	**E**	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	**DS**
							Obligativitate	**DOB**

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvenţă	**4**	din care: 3.2. curs	**2**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe semestru	**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	**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	**20**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)	**-**
3.5.5. Examinări	**2**
3.5.6. Alte activităţi	**7**

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 e cazul**
4.2. de competențe	**Nu e cazul**

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul on-line
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală de gimnastică cu aparate specifice gimnasticii

6. Competenţe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 –Proiectarea modulară în Educaţie fizică şi sportivă, şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 –Organizarea curricumului 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 fizicăşi sport/
Competențe 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	• Cunoaşterea strategiei de predare şi conducere a exerciţiilor acrobatice şi a săriturilor cu sprijin cuprinse în programele şcolare
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoaşterea strategiei de predare şi conducere a exerciţiilor pentru capacitatea de organizare; • Cunoaşterea strategiei de predare şi conducere a traseelor utilitar aplicative • Cunoaşterea metodologiei de predare a elementelor acrobatice statice şi dinamice cuprinse în programele şcolare. • Cunoaşterea metodologiei de predare a săriturilor cu sprijin cuprinse în programele şcolare

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
Prevederile programei şcolare la ciclul primar, gimnazial şi liceal	Curs	4 ore
Particularităţile procesului de învăţare în gimnastică	Curs	4 ore
Metodica însuşirii elementelor acrobatice statice	Curs	4ore
Metodica însuşirii elementelor acrobatice dinamice	Curs	4 ore
Strategia de organizare şi conducere a jocurilor acrobatice	Curs	4 ore
Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin	Curs	4 ore
Metodica însuşirii săriturilor cu sprijin cuprinse în programa şcolară	Curs	4 ore

Bibliografie:

1. Băiaşu , N. Gh., (1984)- *Gimnastica,* Ed. Sport- Turism, Bucureşti.
2. Fekete, I., (1996)- *Gimnastica de bază, acrobatică şi sărituri,* Ed Librăriile Crican, Oradea.
3. Grosu, E.F., (1998)- Elemente de tehnico corporală, Editura G.M.I., Cluj Napoca.
4. Grosu, E.F., (1999)- Complexe de exerciţii pentru influenţarea selective a aparatului locomotor , Editura G.M.I., Cluj Napoca
5. Isac Carmen, (2004)- *Gimnastică de bază- Curs*, Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
6. Isac Carmen, (2004)- *„1001- de exerciţii de gimnastică- Caiet de Lucrări practice",* Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca.
7. Popescu Gabriel, (2007) – *Gimnastica acrobatică în şcoală,* Ed. Elisavaros, Bucureşti.
8. Preja Carmen Aneta (2017), *-Exerciţii şi jocuri pentru dezvoltarea fizică a copiilor,* Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca.
9. Paşcan I., (2006)- *Gimnastica în şcoală,* Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca.
10. Stroescu Adina, (1968)- *Gimnastica* Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
11. XXX, (2013), Programe şcolare pentru ciclul primar, gimnazial şi liceal, M.E.N, Bucureşti

8.2. Seminar/LP	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
1.- Prezentarea cerinţelor pentru disciplina studiată; -- Strategia de organizare şi de conducere a exerciţiilor pentru capacitatea de organizare	Explicaţie, demonstrare, exersare	2 ore
2.- Strategia predării elementelor acrobatice dinamice	Explicaţie, demonstraţie, exersare	6ore
3.- Strategia predării elementelor acrobatice statice	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4ore
4.- Strategia organizării şi conducerii jocurilor acrobatice	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4ore
5.- Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin	Explicaţie, demonstraţie, exersare	6ore
6.- Strategia organizării şi conducerii traseelor utilitar-aplicative	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4ore
7.-Verificare- prezentarea paşilor metodici de învăţare a unui element acrobatic conform programei şcolare clasele I-VIII	Evaluare	2ore
		Total 28 ore

Bibliografie:

1. Băiaşu , N. Gh., (1984)- *Gimnastica,* Ed. Sport- Turism, Bucureşti.
2. Fekete, I., (1996)- *Gimnastica de bază, acrobatică şi sărituri,* Ed Librăriile Crican, Oradea.
3. Grosu, E.F., (1998)- Elemente de tehnică corporală, Editura G.M.I., Cluj Napoca.
4. Grosu, E.F., (1999)- Complexe de exerciţii pentru influenţarea selective a aparatului locomotor , Editura

G.M.I., Cluj Napoca
5. Isac Carmen, (2004)- *Gimnastică de bază- Curs,* Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
6. Isac Carmen, Kando, L.,(2004)- *„1001- de exerciţii de gimnastică- Caiet de Lucrări practice",* Ed. RISOPRINT, Cluj- Napoca.
7. Popescu Gabriel, (2007) – *Gimnastica acrobatică în școală,* Ed. Elisavaros, București.
8. Preja Carmen Aneta (2017), -*Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea fizică a copiilor,* Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca.
9. Pașcan I., (2006)- *Gimnastica în școală,* Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca.
10. Stroescu Adina, (1968)- *Gimnastica* Ed. Didactică și Pedagogică, București.
11. XXX, (2013) Programe școlare pentru ciclul primar, gimnazial şi liceal, M.E.N, Bucureşti

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)	- Cunoașterea fișelor de mișcare a elementelor acrobatice şi a săriturilor cuprinse în programele școlare	Evaluare scrisă	50%
10.5. Seminar/ LP	- Strategia predării elementelor acrobatice, săriturilor cu sprijin și a traseelor utilitar-aplicative Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare practică	50%
10.6. Standard minim de performanţă - Dobândirea de competențe privind aplicarea metodelor și tehnicilor de predare a gimnasticii în școală. – 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 .			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2026	**Lect. univ. dr. Coltan Judit**	**Lect. univ. dr. Coltan Judit**

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon

FIŞA DISCIPLINEI
ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
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	**Activitati motrice adaptate**						
Codul disciplinei	**E 3205**						
2.2. Titularul activităţilor de curs - Coordonatorul de disciplină				**Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu**			
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS/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					25
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					2
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activităţi					-
3.7. Total ore studiu individual	**44**				
3.8. Total ore pe semestru	**100**				
3.9. Numărul de credite	**4**				

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

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

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

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

6. Competenţe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2 – Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar în Educaţie fizică şi sportivă 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/

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	Formarea capacităţii de adaptare situaţională în desfăşurarea procesului didactic, urmărindu-se continuu îmbunătăţirea calităţii interacţiunilor cu elevii cu nevoi speciale
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea specificității deficiențelor de motricitate caracteristice persoanelorcerințe educative specialeși a modalității de compensare prin intermediul activității motrice. Dobândirea unei culturi a efortului fizic și intelectual din cadrul activităților motrice la persoanele cu nevoi speciale, ca expresie a dorinței de realizare personalășisocială. Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științificășididactică privind persoanele cu diferite tipuri de handicap. Să demonstreze o gândire creativă prin utilizarea, evaluarea și ameliorarea permanentă a unor strategii proprii pentru rezolvarea de probleme specifice educației fizice și sportului pentru persoanele cu nevoi speciale. Formarea unor priceperi și deprinderi de ordin pedagogic, metodic și organizatoric necesare predării activităților motrice la persoanele aflate în condiții speciale

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii
Concepte generale (activitate fizică, activitatea motrică,deficențe, handicap,clasificarea tipurilor de handicap, condiții speciale)	Prelegere interactivă	2 ore
Învățământul special (caracteristici și particularități) Principiile și scopurile învățământului special	Prelegere interactivă	2 ore
Importanța activității motrice desfășurate prin intermediul jocului dinamic în cadrul învățământului special.	Prelegere interactivă	2 ore
Condiții speciale de desfășurare a activităților fizice. Spații improvizate (caracteristici, particularități și organizare)	Prelegere interactivă	2 ore
Deficiența vizuală. Importanța vederii la om	Prelegere interactivă	2 ore
Particularitățile morfo-funcționale la persoanele cu deficiență vizuală.	Prelegere interactivă	2 ore
Obiectivele instructiv-educative, conținutul și formele de organizare a activității de educație fizică în școlile pentru nevăzători	Prelegere interactivă	2 ore
Deficiența auditivă. Particularitățile morfofuncționale la persoanele cu deficiență auditivă	Prelegere interactivă	2 ore
Obiectivele instructiv-educative, conținutul și formele de organizare a activității de educație fizică în școlile pentru nevăzători.	Prelegere interactivă	2 ore
Deficiența mintală. Particularitățile morfofuncționale la persoanele cu deficiență mintală	Prelegere interactivă	2 ore
Obiectivele instructiv-educative, conținutul și formele de organizare a activității de educație fizicăîn școlile pentru deficienți mintali.	Prelegere interactivă	2 ore
Deficiența neuro-locomotorie. Particularitățile morfo-funcționale la persoanele cu deficiență neurolocomotorie.	Prelegere interactivă	2 ore
Obiectivele instructiv-educative, conținutul și formele de organizare a activității de educație fizicăîn școlile pentru deficienții neuro-locomotorii.	Prelegere interactivă	2 ore
Jocuri sportive adaptate la diferite tipuri de deficiență	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:

1. Albu, C. si colaboratorii (1984) - Știți să respirați corect? Editura Sport Turism, București,;
2. Badescu, V., (2002) - Surdomutitatea între simpatie și stigmat, Editura Elisavaros, București,;
3. Boici,G.,(coord), (2002) - Evaluarea copiilor cu cerințe educative speciale în vederea integrării, Editura Timpul, Reșița,;
4. Musu, I., Taflan, A., (1994) - Terapia educațională integrată Editura Pro-Humanitate, București,;
5. Păunescu, Mușu, (1990) - Recuperarea medico- pedagogică a copilului handicapat mintal, Editura Medicală, București,;
6. Preda, Vasile, (1993)- Psihologia deficienților vizuali, UBB, Cluj-Napoca,;
7. Preda, Vasile, (1999) – Intervenția precoce in educarea copiilor deficienți vizuali, Presa Universitara Clujană, Cluj-Napoca,;
8. Prodea Cosmin, (2008) – Didactica educaţiei fizice în şcolile pentru deficienţii de vedere. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-

Napoca,
9. Prodea Cosmin (2012)– Relaţiile dintre capacitatea de orientare în spaţiu a deficienţilor vizuali şi performanţele în jocurile sportive. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca,
10. Sbenghe, T.,- „Kinesologie-stiinta miscarii" Ed. Medicala, Bucuresti, 2002

8.2. LP	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
Concepte generale (activitate fizică, activitatea motrică,deficențe, handicap,clasificarea tipurilor de handicap, condiții speciale)	Mozaic didactic	2 ore
Învățământul special (caracteristici și particularități) Principiile și scopurile învățământului special	Mozaic didactic	2 ore
Importanța activității motrice desfășurate prin intermediul jocului dynamic în cadrul învățământului special.	Mozaic didactic	2 ore
Condiții speciale de desfășurare a activităților fizice. Spații improvizate (caracteristici, particularități și organizare)	Mozaic didactic	2 ore
Deficiența vizuală. Importanța vederii la om	Mozaic didactic	2 ore
Particularitățile morfo-funcționale la persoanele cu deficiență vizuală.	Mozaic didactic	2 ore
Obiectivele instructiv-educative, conținutul și formele de organizare a activității de educație fizică în școlile pentru nevăzători.	Mozaic didactic	2 ore
Deficiența auditivă. Particularitățile morfofuncționale la persoanele cu deficiență vizuală	Mozaic didactic	2 ore
Obiectivele instructiv-educative, conținutul și formele de organizare a activității de educație fizicăîn școlile pentru nevăzători.	Mozaic didactic	2 ore
Deficiența mintală. Particularitățile morfofuncționale la persoanele cu deficiență mintală	Mozaic didactic	2 ore
Obiectivele instructiv-educative, conținutul și formele de organizare a activității de educație fizicăîn școlile pentru deficienți mintali.	Mozaic didactic	2 ore
Deficiența neuro-locomotorie. Particularitățile morfo-funcționale la persoanele cu deficiență neurolocomotorie	Mozaic didactic	2 ore
Obiectivele instructiv-educative, conținutul și formele de organizare a activității de educație fizicăîn școlile pentru deficienții neuro-locomotorii.	Mozaic didactic	2 ore
Jocuri sportive adaptate la diferite tipuri de deficiență	Mozaic didactic	2 ore

Bibliografie:
1. Albu, C. si colaboratorii (1984) - Știți să respirați corect? Editura Sport Turism, București,;
2. Badescu, V., (2002) - Surdomutitatea între simpatie și stigmat, Editura Elisavaros, București,;
3. Boici,G.,(coord), (2002) - Evaluarea copiilor cu cerințe educative speciale în vederea integrării, Editura Timpul, Reșița,;
4. Musu, I., Taflan, A., (1994) - Terapia educațională integrată Editura Pro-Humanitate, București,;
5. Păunescu, Mușu, (1990) - Recuperarea medico- pedagogică a copilului handicapat mintal, Editura Medicală, București,;
6. Preda, Vasile, (1993)- Psihologia deficienților vizuali, UBB, Cluj-Napoca,;
7. Preda, Vasile, (1999) – Intervenția precoce in educarea copiilor deficienți vizuali, Presa Universitara Clujană, Cluj-Napoca,;
8. Prodea Cosmin, (2008) – Didactica educaţiei fizice în şcolile pentru deficienţii de vedere. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca,
9. Prodea Cosmin (2012)– Relaţiile dintre capacitatea de orientare în spaţiu a deficienţilor vizuali şi performanţele în jocurile sportive. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca,
10. Sbenghe, T.,- „Kinesologie-stiinta miscarii" Ed. Medicala, Bucuresti, 2002

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

Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi Sportive Şcolare, Licee şi Şcoli pentru învăţământul special, Organizaţii nonguvernamentale. Asociații și Cluburi private) respectând cerinţele programei şcolare din învăţământul preuniversitar adaptat.

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)	Dobândire cunoştinţelor teoretice specifice	Evaluare scrisă	50%

	activităților motrice pentru persoanele aflate în condiții speciale		
10.5. ST /L/ P	Operaționalizarea cunoştinţelor specifice activităților motrice pentru persoanele aflate în condiții special	Evaluare pe parcurs	30%
	Redarea sintetică a unei probleme pe o temă primită la începutul semestrului, evidențiind contribuția autorilor din domeniu, incluzând elemente critice și păreri personale despre subiectul tratat.	Referat	20%
10.6. Standard minim de performanţă – Dobândirea unui pachet minimal de cunoştinţe teoretice specifice educației fizice adaptate la persoanele aflate în condiții speciale – Adoptarea propriului cod deontologic în concordanţă cu spiritul valorilor educaţiei moderne – **Prezenta la curs / seminar: Min. 75%**			

Data completării, Semnătură titular curs, Semnătură titular seminar,
26.09.2026 **Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu** **Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu**

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

FIŞA DISCIPLINEI

FITNESS

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
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	**FITNESS**					Codul disciplinei	**E 3102**	
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	**III**	2.5. Semestrul	**1**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	Conţinut	DS
							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 frecvenţă	**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					**10**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**10**
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					**8**
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					**-**
3.5.5. Examinări					**2**
3.5.6. Alte activităţi					**3**
3.7. Total ore studiu individual	**33**				
3.8. Total ore pe semestru	**75**				
3.9. Numărul de credite	**3**				

4. Precondiţii

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

5. Condiţii

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală de culturism-fitness, sală de sport/ platformă digitală Studenții trebuie să se prezinte la lucrările practice în echipament sportiv adecvat, apți din punct de vedere fizic și psihic pentru a desfășura efort de intensitate medie și ridicată

6. 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	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	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice culturismului și fitness-ului
7.2. Obiectivele specifice	Consolidarea cunoștințelor privind sistemul muscular, sistemul articular și biomecanica corpului uman Formarea cunoștințelor privind dezvoltarea principalelor grupe musculare prin exerciții specifice (efectuate cu greutatea corporală, utilizând greutăți sau aparate) Formarea cunoștințelor privind efortul caracteristic antrenamentelor de culturism și fitness Menținerea unei dezvoltări fizice armonioase cu mijloacele culturismului și fitness-ului

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informaţiei	Observaţii
1. Definiții și structuri: culturism și fitness	Curs interactiv	2 ore
2. Sistemele de exerciții folosite în cadrul culturismului și fitness-ului	Curs interactiv	2 ore
3. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – membre superioare	Curs interactiv	2 ore
4. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – trunchi	Curs interactiv	2 ore
5. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – membre inferioare	Curs interactiv	2 ore
6. Metode și mijloace folosite în scopul antrenării capacității aerobe de efort	Curs interactiv	2 ore
7. Noțiuni generale de planificare a antrenamentelor de culturism și fitness	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie:

Gagea, A. (2006). *Biomecanică analitică*. https://www.gagea adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf

Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). *Fitness professional's handbook* (6th ed.). Human Kinetics.

Krautblatt, C. (2020). *Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course* (2nd ed.). http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf

Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice.* Risoprint.

Roman, G., & Batali, F. C. (2007). *Antrenamentul sportiv: teorie și metodică*. Napoca Star.

Sbenghe, T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*. Medicală.

Voicu, A. V. (1995). *Culturism*. Inter-Tonic.

Voicu, A. V. (2006). *Curs de musculație și fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).

Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Risoprint.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.

8.2 LP

1. Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice specifice antrenamentului cu greutăți; prezentarea metodologiei evaluării; structura și conținutul ședinței de antrenament de culturism; prezentarea mijloacelor specifice folosite în antrenamentele de culturism și fitness		2 ore
2. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superioare		4 ore
3. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului	Explicație,	4 ore
4. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare;	demonstrație	4 ore

evaluare practică 5. Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort 6. Antrenamentul pe intervale cu intensitate mare 7. Antrenamentul în circuit; evaluare practică		 4 ore 4 ore 6 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	10.3. Pondere din nota finală
10. Seminar/LP	Prezentarea și demonstrarea unor exerciții care să vizeze dezvoltarea forței musculare, conform unei teme date	Evaluare orală și practică	30%
	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unor combinații de exerciții care să vizeze dezvoltarea capacității aerobe de efort	Evaluare orală și practică	30%
Curs	Explicarea corectă a conceptelor specifice culturismului și fitness-ului	Evaluare scrisa	60%
10.6. Standard minim de performanţă Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 (cinci) la toate formele de evaluare			

Data completarii
26.09.2026

Titular curs,
Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae

Titular seminar,
Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae

Data avizării în departament,

Director departament,
Conf. univ. dr. Milon alexandra

FIŞA DISCIPLINEI

STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
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	**Stagiu de practică în unități de învățământ**						
Codul disciplinei	**E 3207**						
2.2. Titularul activităţilor de curs	**Lect.univ.dr. Motica Florin Constantin**						
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect	**Lect.univ.dr. Motica Florin Constantin**						
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2. curs	**0**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**2**
3.4. Total ore pe din planul de învățământ	**28**	din care: 3.5. SI	**0**	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					15
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					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activităţi					10
3.7. Total ore studiu individual	**47**				
3.8. Total ore pe semestru	**75**				
3.9. Numărul de credite	**3**				

4. Precondiţii

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

5. Condiţii

5.1. de desfăşurare a cursului	
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Acord cu ISJ Maramureș

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C4 – Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă C5 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică
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 şi psihopedagogice pentru formarea profesorilor;
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea capacităţii studenţilor de a opera cu cunoştinţele de specialitate şi în domeniul ştiinţelor educaţiei. - Formarea priceperii de a folosi baza materială existentă în şcoală în cadrul activităţilor didactice şi educative. - Formarea priceperii de a folosi îndrumarele şi programele şcolare în proiectarea activităţii didactice. - Formarea competenţelor de a proiecta , desfăşura şi analiza (evalua şi autoevalua) activităţile didactice şi educative. - Formarea calităţilor şi aptitudinilor necesare profesorului. - Dezvoltarea dragostei pentru profesiunea didactică.

8. Conţinuturi

8.1. LP	Metode de predare	Observaţii
1. Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă în şcoală şi consemnarea datelor semnificative: a) documentele curriculare: - plan cadru de învăţământ; - scheme, orare; - programele disciplinei educaţie fizică şi sport; - îndrumare, ghiduri pentru aplicarea planurilor cadru şi a programelor, ghiduri de evaluare pentru disciplina educaţie fizică şi sport; b) documente de management educaţional: - regulamentul de organizare şi funcţionare a instituţiei; - regulamentul de ordine interioară; - regulamentul şcolar. c) documente de proiectare a activităţii instructiv-educative: - planificările anuale, semestriale a disciplinei educaţie fizică şi sport; - proiectele de lecţii pentru lecţiile demonstrative; - planificările pentru perioada de evaluare finală.	curs interactiv	6 ore
2. Asistenţe la lecţiile demonstrative susţinute de profesorii mentori şi de către alţi colegi, consemnarea observaţiilor: - activităţi susţinute de mentori şi metodist şi studenţii practicanţi; - activităţi de parteneriat cu alţi studenţi.	curs interactiv	6 ore
3. Proiectarea şi elaborarea unor materiale necesare organizării şi desfăşurării activităţilor didactice si educative; - materiale legate de activităţile didactice cu clasa de elevi: - proiectarea anuală, semestrială pe unităţi de învăţare la disciplina educaţie fizică şi sport; - proiecte de lecţii pentru toate lecţiile susţinute de către studenţii practicanţi; - seturi de materiale didactice utilizate în lecţiile din cadrul disciplinei educaţie fizică; - realizarea fişelor de asistenţe şi de evaluare pentru fiecare lecţie asistată;	curs interactiv	7 ore

4. Materiale ce ilustrează activitatea desfăşurată pentru cunoaşterea şi caracterizarea psiho-pedagogică a elevului: - fişa de observaţie a unui elev; - probele psihologice aplicate şi interpretarea lor; - caracterizarea psiho-pedagogică a unui elev. - susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiilor de probă: - proiectarea şi susţinerea lecţiilor de probă; - autoevaluarea lecţiilor susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiilor;	curs interactiv	7 ore
5. Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiilor finale: - proiectarea şi susţinerea lecţiilor finale;	curs interactiv	2 ore

Bibliografie:

1. Barna A. (1995) – *Autoeducaţia*, E.D.P., Bucureşti.
2. Creţu Daniela, (1999) – *Psihopedagogia, elemante de formare a profesorilor*, Editura Imago, Sibiu.
3. Cucoş C. (2002) – *Pedagogia*, Ed. Polirom, Iaşi.
4. Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – *Studii de pedagogie aplicată*, P.U.C., Cluj-Napoca.
5. Iucu R. (2000) – *Managementul şi gestiunea clasei de elevi*, Ed. Polirom.
6. Marcu V., Filimon Letiţia (2003) – *Psihopedagogia pentru formarea profesorilor*, Editura Universităţii din Oradea;
7. Marcu V. (coord.), (2004) – *Dimensiunea europeană a educaţiei*, Editura Universităţii din Oradea;
8. Mihăescu Diana, Daniel Mara, *Orientări metodologice în practica pedagogică,* Editura Psihomedia, Sibiu, 2002;
9. Ghiduri metodologice – pe profiluri, specializări, arii curriculare.

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)			
10.5. ST /L/ P	Susţinerea finală a orei de EFS	Evaluare curentă	100%
10.6. Standard minim de performanţă Participare şi implicare în pregătirea lecţiei finale. Prezenta la curs / seminar (modul on-line): Min. 80%			

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr. Motica Florin Constantin

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Motica Florin Constantin

Data completarii
23.09.2026

Data avizării în departament

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

FIŞA DISCIPLINEI
PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR II

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca**
atea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
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	**Practică pedagogică în învățământul preuniversitar II**						
Codul disciplinei	**E 3209**						
2.2. Titularul activităţilor de curs				**Lect. univ. dr. Gheorghe Sabau**			
2.3. Titularul activităţilor de seminar / laborator / proiect				**Lect. univ. dr. Gheorghe Sabau**			
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DS/DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	**3**
3.4. Total ore din planul de învățământ	**42**	din care: 3.5. 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					**10**
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					11
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activităţi					
3.7. Total ore studiu individual	**33**				
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 desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Acord cu ISJ

6. Competenţe specifice acumulate

Competențe profesionale	C4 – Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specific Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă/ C5 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică
Competențe 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 şi psihopedagogice pentru formarea profesorilor;
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacităţii studenţilor de a opera cu cunoştinţele de specialitate şi în domeniul ştiinţelor educaţiei. - Formarea priceperii de a folosi baza materială existentă în şcoală în cadrul activităţilor didactice şi educative. - Formarea priceperii de a folosi îndrumarele şi programele şcolare în proiectarea activităţii didactice. - Formarea competenţelor de a proiecta , desfăşura şi analiza (evalua şi autoevalua) activităţile didactice şi educative. - Formarea calităţilor şi aptitudinilor necesare profesorului. - Dezvoltarea dragostei pentru profesiunea didactică.

8. Conţinuturi

8.2. LP	Metode de predare	Observaţii
Startegii didactice. Conceptul de evaluare în procesul instructiv/ educativ: – nivelele evaluării, – formele evaluării.	curs interactiv	6 ore
Evaluarea: – funcțiile evaluării, – procesul evaluării. Metode de evaluare	curs interactiv	6 ore
Mijloace de evaluare	curs interactiv	6 ore
Evaluarea și motivația	curs interactiv	6 ore
Notarea și alternativele notării: – factori perturbatori în notare	curs interactiv	6 ore
Asistenţe la lecţiile demonstrative susţinute de profesorii mentori şi de către alţi colegi, consemnarea observaţiilor: - activităţi de parteneriat cu alţi studenţi.	curs interactiv	6 ore
Proiectarea şi elaborarea unor materiale necesare organizării şi desfăşurării activităţilor didactice si educative; a) materiale legate de activităţile didactice cu clasa de elevi: - proiectarea anuală, semestrială pe unităţi de învăţare la disciplina educaţie fizică şi sport; - proiecte de lecţii pentru toate lecţiile susţinute de către studenţii practicanţi; - seturi de materiale didactice utilizate în lecţiile din cadrul disciplinei educaţie fizică; - realizarea fişelor de asistenţe şi de evaluare pentru fiecare lecţie asistată; b) materiale ce ilustrează activitatea desfăşurată pentru cunoaşterea şi caracterizarea psiho-pedagogică a elevului: - fişa de observaţie a unui elev; - probele psihologice aplicate şi interpretarea lor;	curs interactiv	6 ore

- caracterizarea psiho-pedagogică a unui elev. c) susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiilor de probă: - proiectarea şi susţinerea lecţiilor de probă; - autoevaluarea lecţiilor susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiilor		

Bibliografie:

10. Barna A. (1995) – *Autoeducaţia*, E.D.P., Bucureşti.
11. Comănescu I. (1998) – *Prelegeri de pedagogie*, Ed. Imprimeria de Vest, Oradea.
12. Creţu Daniela, (1999) – *Psihopedagogia, elemante de formare a profesorilor*, Editura Imago, Sibiu.
13. Cucoş C. (2002) – *Pedagogia*, Ed. Polirom, Iaşi.
14. Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – *Studii de pedagogie aplicată*, P.U.C., Cluj-Napoca.
15. Iucu R. (2000) – *Managementul şi gestiunea clasei de elevi*, Ed. Polirom.
16. Leon Ţ. (coord.) (1995) – *Metode şi tehnoco de muncă intelectuală*, E.D.P. Bucureşti.
17. Marcu V., Filimon Letiţia (2003) – *Psihopedagogia pentru formarea profesorilor*, Editura Universităţii din Oradea;
18. Marcu V. (coord.), (2004) – *Dimensiunea europeană a educaţiei*, Editura Universităţii din Oradea;
19. Mărieş Leş G. (2011) - Îndrumar de practică pedagogică, Cluj-Napoca.
20. Mitrofan N. (1988) – *Aptitudinile pedagogice*, Editura Academiei R.S.R., Bucureşti.
21. Mihăescu Diana, Daniel Mara, *Orientări metodologice în practica pedagogică,* Editura Psihomedia, Sibiu, 2002;
22. Sălăvăstru D., *Didactica Psihologiei, Ed. Polirom, Iaşi, 1999;*
23. Ghiduri metodologice – pe profiluri, specializări, arii curriculare.
24. Stan E. (1999) – *Profesorul între autoritate şi putere,* Editura Teora, Bucureşti.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare (face to face)	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)			
10.5. ST /L/ P	Susţinerea finală a orei de EFS Conceperea si sustinerea a 3 proiecte didactice pentru ciclul gimnazial	Notare finala Notare finala	80% 20%
10.6. Standard minim de performanţă, Participare şi implicare în pregătirea lecţiei finale.			

Data completării, **26.09.2026**

Semnătură titular curs, **Lect. univ. dr. Gheorghe Sabău**

Semnătură titular seminar, **Lect. univ. dr. Gheorghe Sabău**

Data avizării în departament,

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