



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă /profesor EFS
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități motrice adaptate				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categoria de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	4
Examinări	4
Alte activități (precizați):	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">• Studenții nu se vor prezenta la prelegeri, seminarii cu telefoanele mobile deschise. De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale;• Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;• Studenții citesc cursul anticipat și participă interactiv la dezbateri.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none">• Termenul predării lucrării de seminar este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a lucrărilor de seminar, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.• Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, pentru notă primită la expunere orală și lucrarea scrisă.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportivă; aplică strategii didactice; aplică strategii didactice interculturale; asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; observă și evaluează progresul școlar al elevilor și studenților; garantează siguranța elevilor și studenților; ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; distribuie teme pentru acasă; oferă feedback constructiv; oferă instruire în domeniul sportiv; pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• Dă dovadă de inițiativă; se adaptează la cerințe fizice; își asumă responsabilitatea; se exprimă într-un mod creativ; își menține aptitudinile fizice; aplică standarde de igienă; efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Abilitatea de angajare a indivizilor/ grupurilor/ organizațiilor/ comunităților în promovarea și practicarea activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii, prin programe specifice;• Abilitatea de selectare, modificare și aplicare a teoriilor, experiențelor practice, metodelor și tehnicilor adecvate pentru a răspunde nevoilor de performanță ale indivizilor/grupurilor/ organizațiilor/comunităților;• Abilitatea de a folosi efectiv raționamentul profesional în procesul instructiv-educativ;• Abilitatea de a folosi în mod adecvat și efectiv metodele de evaluare analitică și globală a capacității funcționale și motrice a individului;• Abilitatea de a aplica în mod corect și adecvat etapele procesului instructiv-educativ (învățare, consolidare, perfecționare, evaluare motrică), în strânsă colaborare cu individul/grupul/organizația, incluzând: observația, evaluarea, identificarea nevoilor de mișcare și de performanță, formularea scopurilor, planificarea, implementarea intervenției și evaluarea rezultatelor, pentru a facilita participarea activă, conform opțiunii acestora;• Abilitatea de a aplica și adapta procesul de intervenție la posibilitățile individului la scopul final și condițiile de mediu în care se desfășoară activitatea practică;• Abilitatea de a formula obiective realiste pentru procesul instructiv-educativ;• Abilitatea de a urmări activitatea, de a evalua obiectiv și de a folosi informațiile pentru a se asigura că practica este bazată pe cele mai valabile evidențe;• Abilitatea de a analiza obiectiv și critic activitățile practice pentru a putea să se concentreze asupra potențialului fizic și nivelului real de performanță a individului.



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Generalități privind mișcarea umană și motricitatea.	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)	
• Caracteristici ale activității motrice ale principalelor perioade din viața omului.	4		
• Activități motrice la copii.	6		
• Activități motrice la adulți	6		
• Activități motrice la vârstnici.	6		
• Activități motrice la diverse categorii de profesii.	2		
• Activități motrice la persoane cu nevoi speciale	2		
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Cox, M., <i>Exercise training programs and cardiorespiratory adaptation</i>, Clin. Sports Med., 10/1991 • Dragnea, A. și Bota, A., <i>Teoria activităților motrice</i>, București, Edit. Did. și Pedag. R.A., 1999 • Drăguliu Saitoc, I., <i>Exercițiul fizic în dezvoltarea armonioasă a copiilor</i>, Edit. Sport-Turism, București, 1990 • Epuran, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, Vol. I-II, MTS – ANEFS, București, 1994 • Vințanu, N., <i>Educația adulților</i>, Edit. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1998 • Vogel, P., <i>Effects of physical education program son children</i>, Seefeldt Ed., American alliance for health, physical education, recreation and dance, 1986 • Șufaru C., <i>Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii: curs studii de licență</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2015. 			
Bibliografie minimală			
• Șufaru C., <i>Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii: curs studii de licență</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2015.			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Aplicații ale activităților motrice la copii.	2	• Explicația, demonstrația	
• Aplicații ale activităților motrice la persoanele adulte	4	• Explicația, demonstrația	
• Aplicații ale activităților motrice la persoanele vârstnice	4	• Explicația, demonstrația	
• Aplicații ale activităților motrice adaptate la diferite profesii	2	• Explicația, demonstrația	
• Aplicații ale activităților motrice la persoane cu nevoi speciale	2	• Explicația, demonstrația	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Cox, M., <i>Exercise training programs and cardiorespiratory adaptation</i>, Clin. Sports Med., 10/1991 • Dragnea, A. și Bota, A., <i>Teoria activităților motrice</i>, București, Edit. Did. și Pedag. R.A., 1999 • Drăguliu Saitoc, I., <i>Exercițiul fizic în dezvoltarea armonioasă a copiilor</i>, Edit. Sport-Turism, București, 1990 • Epuran, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, Vol. I-II, MTS – ANEFS, București, 1994 • Vințanu, N., <i>Educația adulților</i>, Edit. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1998 • Vogel, P., <i>Effects of physical education program son children</i>, Seefeldt Ed., American alliance for health, physical education, recreation and dance, 1986 • Șufaru C., <i>Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii: curs studii de licență</i>, Editura Alma Mater, Bacău, 2015. 			
Bibliografie minimală			
• Șufaru C., <i>Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii: curs studii de licență</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 2015.			

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

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a metodicii Domeniului Educație fizică și sport și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice. |
|--|



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea conținutului cursului	<ul style="list-style-type: none">• Examen scris	60%
10.5. Seminar	<ul style="list-style-type: none">• Participarea activă la seminare	<ul style="list-style-type: none">• Evaluarea cantității și calității intervențiilor	20%
	<ul style="list-style-type: none">• Prezentarea unui referat cu o temă din conținutul lucrărilor practice	<ul style="list-style-type: none">• Evaluarea coerenței și clarității expunerii, a calității explicațiilor și exemplelor	20%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Curs - Cel puțin o intervenție și obținerea a cel puțin nota 5 (cinci)• Seminar - unui referat cu o temă din conținutul seminariilor și obținerea a cel puțin nota 5 (cinci)			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
26.09.2025	



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica Predării Gimnasticii în Școală				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. habil. Dobrescu Tatiana				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. habil. Dobrescu Tatiana				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	69			
3.8. Total ore pe semestru	56	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Bazele generale ale gimnasticiiTeoria și practica gimnasticii
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none">

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Participare interactivă la predarea cursului. • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri speciale; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS, microfoanele vor fi închise și deschise doar la solicitarea cadrului didactic, camerele video deschise permanent.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Participare interactivă la predarea cunoștințelor/deprinderilor. • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri special; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la lp întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, a unei evaluări fizice, a unei activități practice și lucrarea scrisă. • Termenul predării temei de casă este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiective întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a temelor de casă, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; aplică strategii didactice; aplică strategii didactice interculturale; asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; distribuie teme pentru acasă; elaborează programa analitică; observă și evaluează progresul școlar al elevilor și studenților; garantează siguranța elevilor și studenților; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; distribuie teme pentru acasă; ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; monitorizează relațiile dintre elevi și dintre elevi și profesori; motivează colectivul de elevi și studenți; oferă feedback constructiv; oferă instruire în domeniul sportiv; pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	Dă dovadă de inițiativă; se adaptează la cerințe fizice; își asumă responsabilitatea; se exprimă într-un mod creativ; își menține aptitudinile fizice; aplică standarde de igienă; efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul de licență Educație fizică și sport.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Abilitarea studenților cu cunoștințe metodice privind conținutul gimnasticii acrobatică și artistice pentru aplicarea lor în lecția de educație fizică în vederea formării competenței generale de a opera cu terminologia și metodologia domeniului. • Formarea unui bogat bagaj de cunoștințe metodice privind folosirea mijloacelor gimnasticii în lecția de educație fizică, necesare formării complexe a viitorului specialist, pentru a-și dezvolta competențele necesare pentru îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru în sensul organizării și desfășurării activităților specifice domeniului.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Gimnastica și curricula școlară gimnazială 1. Obiective generale și de referință 2. Conținuturi specifice 	2 ore	<ul style="list-style-type: none"> • prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz 	
<ul style="list-style-type: none"> • Metodologia însușirii și perfecționării deprinderilor motrice 1. Caracteristicile formării deprinderilor specifice 2. Etapele învățării 	2 ore	<ul style="list-style-type: none"> • prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz 	
• Lecția de educație fizică cu teme din gimnastică e	4 ore	<ul style="list-style-type: none"> • prelegere, conversația euristică, 	

1. Tipologie și structură 2. Caracteristicile conținuturilor și a mijloacelor gimnasticii în structura lecției		demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor de front și formații 1. Predarea acțiunilor pe loc, din deplasare 2. Alcătuirii și schimbări de formații, a deplasărilor în figuri	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală: 1. Predarea exercițiilor pentru dezvoltarea forței musculare; 2. Predarea exercițiilor pentru educarea mobilității / supleței; 3. Predarea exercițiilor pentru formarea ținutei corecte 4. Predarea tipurilor de exerciții: libere, cu partener, cu obiecte, cu aparate	6 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor aplicative: 1. Predarea exercițiilor aplicative specifice gimnasticii; 2. Predarea exercițiilor aplicative nespecifice gimnasticii; 3. Metodica folosirii parcurșurilor aplicative.	4 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor acrobatice: 1. Predarea exercițiilor acrobatice statice 2. Predarea exercițiilor acrobatice dinamice	4 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării săriturilor cu sprijin: 1. Predarea săriturilor cu sprijin la capră 2. Predarea săriturilor cu sprijin la lada de gimnastică	4 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Dobrescu T., Dumitru R, 2007, Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, curs de specialitate, Editura Pim, Iași • Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; • Bănășan O., 1983, Banca de gimnastică, Ed. Sport-turism, București, • Ionescu I., 1970, Gimnastica de bază în școala generală, Culegere de exerciții, DP, București, • Luca A., 1998, Gimnastica în școală, Ed. Univ. Al. I. Cuza, Iași • Markmann M., 1998, Entraînement de la souplesse. Techniques d'etirement., Rev. Macolin nr.4. 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Dobrescu T., Dumitru R, 2007, Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, curs de specialitate, Editura Pim, Iași; • Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; 			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Structura și conținutul mijloacelor lecției de educație fizică	6 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz.	
• Metodica executării și predării exercițiilor de front și formații	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz.	
• Metodica executării și predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală	6 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz.	
• Metodica executării și predării exercițiilor aplicative specifice și nespecifice gimnasticii	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz.	
• Metodica executării și predării exercițiilor acrobatice	6 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz.	
• Metodica executării și predării săriturilor cu sprijin	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz.	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Dobrescu T., Dumitru R, 2007, Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, curs de specialitate, Editura Pim, Iași • Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; • Bănășan O., 1983, Banca de gimnastică, Ed. Sport-turism, București, • Ionescu I., 1970, Gimnastica de bază în școala generală, Culegere de exerciții, DP, București, • Luca A., 1998, Gimnastica în școală, Ed. Univ. Al. I. Cuza, Iași • Markmann M., 1998, Entraînement de la souplesse. Techniques d'etirement., Rev. Macolin nr.4. 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Dobrescu T., Dumitru R., 2007, Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, curs de specialitate, Editura Pim, Iași; • Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; 			

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

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a teoriei și practicii unor mijloace ale Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Participarea activă la curs	Evaluarea cantității și calității intervențiilor în activitatea interactivă	5%
	Cunoașterea terminologiei domeniului Capacitatea de a construi tipuri de mijloace pentru fiecare componentă structurală a lecției Capacitatea de utilizare adecvată și corectă a noțiunilor din curs	Evaluare prin examen oral	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Participarea activă și efectivă la lucrări practice – prezență 100% Capacitatea de a utiliza corect termenii de bază și terminologia domeniului	Evaluarea curentă a cantității și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice. (fizic / prezentări video)	5%
	Capacitatea de asimilare a cunoștințelor și însușire a metodicii predării mijloacelor specifice gimnasticii, Capacitatea de a construi tipuri de exerciții și mijloace specifice pentru fiecare componentă structurală a lecției Capacitatea de a corecta execuțiile incorecte și de a organiza colectivul	Evaluarea activității de generalizare a predării metodicii mijloacelor gimnasticii. (fizic / prezentări video)	20%
	Prezentarea unei teme pe bază de referat. Prezentarea și completarea caietului disciplinei conform cerințelor impuse. Capacitatea de conduce verigi ale lecției cu mijloace originale	Evaluarea calității și creativității mijloacelor gimnasticii (fizic / prezentări video)	20%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Prezența la lucrare practică este obligatorie în proporție de 100%. • Nota de promovare a fiecărui criteriu cu minim nota 5. • Obținerea a cel puțin notei 5 (cinci) la examenul final. 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Voinea Nicolae-Lucian				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Voinea Nicolae-Lucian				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC (examen)
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	84	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	18
Tutoriat	3
Examinări	2
Alte activități (precizați): Verificare practico-metodică	4

3.7. Total ore studiu individual	69			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 25%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Prezența la curs este condiționată de art.20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău: - participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise; - folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar; - adoptarea unei ținute vestimentare decentă.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Prezența la lucrările practice este condiționată de art.20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău: - participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise; - folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar; - adoptarea unei ținute vestimentare decentă. • Echipamentul sportiv obligatoriu pentru lucrările practice la această disciplină constă în: trening, bluză de fâș, pantaloni scurți, tricou, jambiere și încălțăminte sport pentru gazon artificial.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; • Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; • Aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; • Aplică strategii didactice; • Asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; • Asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; • Cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; • Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; • Oferă instruire în domeniul sportiv; • Pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Dă dovadă de inițiativă; • Se adaptează la cerințe fizice; • Își asumă responsabilitatea; • Aplică standarde de igienă.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității de a învăța să predea voleiul în lecția de educație fizică și sportivă din ciclul gimnazial (clasele I-VIII).
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru predarea voleiului în lecția de educație fizică și sportivă (clasele I-VIII); • Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de volei. 	2	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<ul style="list-style-type: none"> • Istoricul apariției jocului de volei în școală. 	2	Verbale (<i>expunerea</i> :	

		explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual),PowerPoint;	
• Bazele generale ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică din ciclul gimnazial.	4	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual),PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de volei în învățământul primar (clasele I-II).	5	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual),PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de volei în învățământul gimnazial (clasele III-IV).	5	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual),PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de volei în învățământul primar (clasele V-VI).	5	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual),PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de volei în învățământul primar (clasele VII-VIII).	5	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual),PowerPoint;	

Bibliografie

- Bâc, O., *Volleyball*. Editura Universității, Oradea, 1999
- Bâc, O., Costea, A., Szabo, P., *Beachvolleybal*. Editura Universității, Oradea, 2000
- Grapă, F., *Metodica predării voleiului în gimnaziu*. Curs pentru studenți. FȘMSS, Bacău, 2013
- Mârza, D., Grapă, F., *Volei în învățământ*, Ediția a II-a, Editura PIM, Iași, 2007
- Mârza-Dănilă, D., *Volei. Bazele teoretice și metodice*, Editura PIM, Iași, 2006
- Mârza-Dănilă, D., *Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică*, Ed. PIM, Iași, 2006
- * * *, *Programa școlară pentru disciplina de educație fizică și sport*, M.E.N., București, 2017

Bibliografie minimală

- Grapă, F., *Metodica predării voleiului în gimnaziu*. Curs pentru studenți. FȘMSS, Bacău, 2013.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc de minivolei și în ștafete și jocuri în care mingea se lovește cu mingea.	1	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ștafete și jocuri dinamice.	
• Aplicarea deprinderilor adaptate din jocul de minivolei – jocuri dinamice și jocuri pregătitoare pentru jocul de minivolei.	1	Individual și frontal, ștafete și jocuri dinamice.	
• Manevrarea mingii de volei cu mâna. Prinderea mingii de volei. Pasarea mingii de volei.	1	Individual și frontal, ștafete și jocuri dinamice.	
• Deprinderi de manipulare a mingii de volei de tip propulsie: aruncarea mingii cu mâna; ricoșarea mingii cu mâna și lovirea mingii cu mâna.	1	Individual și frontal, ștafete și jocuri dinamice.	
• Jocuri dinamice și pregătitoare specific jocului de minivolei.	2	Ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare.	
• Interpretarea principalelor reguli de bază pentru minivolei practicat pe teren redus, adaptate pentru lecțiile de educație fizică și pentru competițiile școlare.	1	Individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Respectarea regulilor principale ale jocului de minivolei practicat în lecția de educație fizică și sportivă. Semnalizări vizuale și auditive ale arbitrilor. Îndeplinirea rolului de arbitru, căpitan de echipă, conducător al unui exercițiu specific, utilizând terminologia specific.	1	Individual și în grup (echipă).	
• Respectarea regulamentului de desfășurare a jocului de minivolei și volei. Utilizarea sistemului de semnale vizuale	1	Individual și în grup (echipă).	

și auditive specific arbitrajului în volei și descrierea consecințelor abaterilor de la acest regulament.			
<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple specifice jocului de volei. 	1	Exersarea integrală a fiecărui procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază; Exersarea procedeele tehnice sub formă de întrecere.	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice specifice jocului de volei. 	1	Exersarea procedeele tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective; Efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării principalelor prevederi regulamentare.	
<ul style="list-style-type: none"> • Inițierea globală și învățarea procedeele tehnice și tactice de bază ale jocului de volei: <ul style="list-style-type: none"> - pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire cu fața spre direcția de transmitere a mingii; - organizarea celor trei lovituri; - serviciul de jos din față; - preluarea serviciului de jos din față (cu două mâini de sus); - preluarea cu două mâini de jos; - serviciul de sus din față; - preluarea serviciului de sus din față; - ridicarea înainte; - atacul pe direcția elanului; - ridicarea înainte din zona 3 spre zona 4; - ridicarea înainte din zona 3 spre zona 2; - atacul pe direcția elanului din zona 2; - variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus; - model de joc cu efectiv redus (4x4) specific jocului de minivolei; - model de joc 6x6 fără specializare pe zone și pe posturi, cu ridicător în zona 3; - cunoștințe privind regulile de joc: atingerea fileului, lovire dublă, minge ținută; rotația jucătorilor, acordarea punctului, greșeli la serviciu, greșeli la fileu. 	10	Exersarea procedeele tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective; Efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării principalelor prevederi regulamentare.	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea procedeele tehnice și acțiunilor tactice în practicarea globală a jocului de minivolei. 	4	Exersarea procedeele tehnice și acțiunilor tactice în condiții de joc.	
<ul style="list-style-type: none"> • Informații despre arbitraj, informații cu caracter sportiv. 	1		
<ul style="list-style-type: none"> • Verificare practică 	2	Individual.	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Grapă, F., Metodica predării voleiului în gimnaziu. Curs pentru studenți. FȘMSS, Bacău, 2013 • Mârza, D., Grapă, F., Volei în învățământ. Ediția a II-a, Editura PIM, Iași, 2007 • Mârza-Dănilă, D., Volei. Bazele teoretice și metodice, Editura PIM, Iași, 2006 • Mârza-Dănilă, D., Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică, Ed. PIM, Iași, 2006. • * * *, Programa școlară pentru disciplina de educație fizică și sport, M.E.N., București, 2017 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Mârza-Dănilă, D., Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică, Ed. PIM, Iași, 2006. 			

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

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a metodicii Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	• <i>Întrebări cu mai multe răspunsuri</i>	Test grilă de verificare a cunoștințelor	40%
10.5. Seminar/laborator/proiect	<p>PROBĂ DE VERIFICARE PRACTICO-METODICĂ: <i>Fiecare student va susține o probă de verificare practico-metodică care va consta în elaborarea unei teme de casă (REFERAT) în programul de editare WORD și pe hârtie, care trebuie să conțină un joc dinamic și o ștafetă cu mingea de volei care se pot utiliza în lecția de educație fizică la clasele I-VIII (la alegerea studentului) și organizarea, conducerea și metodică predării uneia dintre cele două.</i> <u>REFERATUL VA FI PREDAT PE PLATFORMA MICROSOFT TEAMS A UNIVERSITĂȚII VASILE ALECSANDRI DIN BACĂU.</u> <u>REFERATUL TREBUIE SĂ CONTINĂ CERINTELE IMPUSE DE FIȘA DISCIPLINEI.</u> <u>DATA LIMITĂ DE PREDARE: 22 DECEMBRIE 2023.</u></p> <p>CERINȚE DE REDACTARE ȘI CONȚINUT A REFERATULUI: <i>Referatul va fi scris în WORD, pe foaie A4, cu margini de 2 cm, cu Arial, 12, la un rând.</i> Conținut obligatoriu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Denumirea jocului/șafetei;</i> <i>2. Vârsta elevilor;</i> <i>3. Obiective instructive;</i> <i>4. Organizarea jocului/șafetei;</i> <i>5. Descrierea jocului/șafetei;</i> <i>6. Reprezentarea grafică (desenul) jocului/șafetei folosind semnele convenționale primite de la titularul acestei discipline;</i> <i>7. Indicații metodice.</i> <p><u>ÎN CAZUL ÎN CARE REFERATUL NU RESPECTĂ ACESTE CERINTE, STUDENTUL NU VA AVEA DREPTUL DE INTRARE ÎN PROBA DE VERIFICARE PRACTICO-METODICĂ.</u></p> <p><u>STUDENTII AU DREPTUL SĂ REFACĂ REFERATUL DE MAXIMUM TREI ORI FĂRĂ A DEPĂȘI DATA LIMITĂ DE DEPUNERE.</u></p> <p>NOTĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>• colectivul de „elevi” va fi format din studenții colegi din subgrupa respectivă;</i> <i>• fiecare student are dreptul să-și fixeze singur data în care va susține această probă practico-metodică (de comun acord cu titularul activităților de curs, dar nu mai târziu de ultima săptămână a semestrului);</i> <i>• 10 puncte corespund cu nota 10 (zece);</i> 	<p>Respectarea condițiilor de redactare și conținut;</p> <p>Verificare practico-metodică</p>	<p>60% Condiție de intrare în examenul scris.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • fiecare student are dreptul să susțină numai o singură dată această probă de verificare practico-metodică; • studentul se va autoevalua în fața grupei din care face parte, după tabelul următor: 			
Organizarea colectivului de elevi și a traseului necesar pentru efectuarea jocului/ștafetei	2 puncte		
Selectarea și prezentarea temelor “lecției”	1 punct		
Pregătirea spațiului de joc; pregătirea materialelor necesare desfășurării jocului / ștafetei; formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc	1 punct		
Explicarea și demonstrarea jocului / ștafetei; arbitrajul; indicații metodice, corectări.	2 puncte		
Conducerea colectivului de “elevi”	2 puncte		
Aprecieri	1 punct		
Din oficiu	1 punct		
TOTAL	10 puncte		
<p>IMPORTANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea probei de verificare practică se va face de către titularul de curs (titularul disciplinei) în prezența cadrului didactic care a efectuat lucrările practice și a unui student din grupa respectivă. 			

10.6. Standard minim de performanță

- **Prezența 100% la lucrări practice;**
- Promovarea probei de verificare practico-metodică cu nota 5 (cinci);
- Promovarea examenului scris cu nota 5 (cinci).

În cazul în care studentul nu obține la examenul scris minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examenul scris.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19.09.2025	Conf.univ.dr. Voinea Nicolae-Lucian	Conf.univ.dr. Voinea Nicolae-Lucian

22.09.2025	Conf.univ.dr. Șufaru Constantin
------------	---------------------------------

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe (Sgr.:5301C); Lector univ.dr. Pavel Silviu Ioan (Sgr.: 5301A; 5301B).				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC (examen)
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	84	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	18
Tutoriat	3
Examinări	2
Alte activități (precizați): Verificare practico-metodică	4

3.7. Total ore studiu individual	69			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 25%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Prezența la curs este condiționată de art.20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău: - participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise; - folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar; - adoptarea unei ținute vestimentare decentă. Nu sunt admiși studenții care se prezintă în pantaloni scurți, tricouri inscripționate cu mesaje vulgare, fuste sau rochii prea scurte sau decolteuri provocatoare.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Prezența la lucrările practice este condiționată de art.20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău: - participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise; - folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar; - adoptarea unei ținute vestimentare decentă. • Echipamentul sportiv obligatoriu pentru lucrările practice la această disciplină constă în: trening, bluză de fâș, pantaloni scurți, tricou, jambiere și încălțăminte sport pentru gazon artificial.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; • Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; • Aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; • Aplică strategii didactice; • Asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; • Asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; • Cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; • Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; • Oferă instruire în domeniul sportiv; • Pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Dă dovadă de inițiativă; • Se adaptează la cerințe fizice; • Își asumă responsabilitatea; • Aplică standarde de igienă.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității de a învăța să predea fotbalul în lecția de educație fizică și sportivă din ciclul gimnazial (clasele I-VIII).
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru predarea fotbalului în lecția de educație fizică și sportivă (clasele I-VIII); • Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de fotbal. 	2	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea;	

		conversația: studiul individual), PowerPoint;	
• Istoricul apariției jocului de fotbal în școală.	2	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din ciclul gimnazial.	4	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I-II).	5	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele III-IV).	5	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele V-VI).	5	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele VII-VIII).	5	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> Balint Gh. <i>Metodica predării fotbalului în gimnaziu</i>, Editura Pim, Iași, 2007, ISBN 978-973-716-804-7, 300 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca - Depozit – III 14021 – 1 exemplar; Corp B - III 14021 – 1 exemplar. Balint Gh. <i>Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial</i>, Editura Pim, Iași, 2009, ISBN 978-606-520-409-6, 153 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca - Depozit – III 14352 – 4 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/B22 – 1 exemplar. Balint Gh. <i>Bazele generale ale fotbalului</i>, Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-605-520-005-0, 301 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca - Depozit – III 14022 – 1 exemplar; Corp B - III 14022 – 1 exemplar. Garland J. <i>Youth Soccer Drills</i>, Champaign: Human Kinetics, 2nd Edition, 2003, ISBN 0736050639, 214 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/Corp B - III 13324 – 1 exemplar. Stan Z., Ploesteanu C., <i>Metodica handbalului și fotbalului școlar : indrumar metodic</i>, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos din Galați, 2004, ISBN 973-627-103-X, 120 pagini, Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca - Corp B - III 14170 – 1 exemplar. https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/metodica-predarii-fotbalului-in-gimnaziu-corectat.pdf https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> Balint Gh. <i>Metodica predării fotbalului în gimnaziu</i>, Editura Pim, Iași, 2007, ISBN 978-973-716-804-7, 300 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca - Depozit – III 14021 – 1 exemplar; Corp B - III 14021 – 1 exemplar. Balint Gh. <i>Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial</i>, Editura Pim, Iași, 2009, ISBN 978-606-520-409-6, 153 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca - Depozit – III 14352 – 4 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/B22 – 1 exemplar. https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/metodica-predarii-fotbalului-in-gimnaziu-corectat.pdf https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf 			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Aplicarea deprinderilor motrice în condiții de joc de minifotbal și în ștafete și jocuri în care mingea se lovește cu piciorul.	1	Metode de lucru în grup, individual și	

		frontal, ștafete și jocuri dinamice.	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea deprinderilor adaptate din jocul de minifotbal – jocuri dinamice și jocuri pregătitoare pentru jocul de minifotbal. 	1	Individual și frontal, ștafete și jocuri dinamice.	
<ul style="list-style-type: none"> • Manevrarea mingii de fotbal cu piciorul. Prinderea mingii de fotbal. Pasarea mingii de fotbal. 	1	Individual și frontal, ștafete și jocuri dinamice.	
<ul style="list-style-type: none"> • Deprinderi de manipulare a mingii de fotbal de tip propulsie: aruncarea mingii cu piciorul; ricoșarea mingii cu piciorul și lovirea mingii cu piciorul. 	1	Individual și frontal, ștafete și jocuri dinamice.	
<ul style="list-style-type: none"> • Jocuri dinamice și pregătitoare specific jocului de minifotbal. 	2	Ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare.	
<ul style="list-style-type: none"> • Interpretarea principalelor reguli de bază pentru minifotbalul practicat pe teren redus, adaptate pentru lecțiile de educație fizică și pentru competițiile școlare. 	1	Individual și frontal, ateliere de lucru.	
<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulilor principale ale jocului de minifotbal practicat în lecția de educație fizică și sportive. Semnalizări vizuale și auditive ale arbitrilor. Îndeplinirea rolului de arbitru, căpitan de echipă, conducător al unui exercițiu specific, utilizând terminologia specific. 	1	Individual și în grup (echipă).	
<ul style="list-style-type: none"> • Respectarea regulamentului de desfășurare a jocului de minifotbal. Utilizarea sistemului de semnale vizuale și auditive specific arbitrajului în minifotbal și descrierea consecințelor abaterilor de la acest regulament. 	1	Individual și în grup (echipă).	
<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor procedee tehnice în structuri motrice simple specifice jocului de minifotbal. 	1	Exersarea integrală a fiecărui procedeu tehnic, până la automatizarea mecanismului de bază; Exersarea procedeele tehnice sub formă de întrecere.	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea procedeele tehnice de bază în acțiuni tactice specifice jocului de minifotbal. 	1	Exersarea procedeele tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective; Efectuarea acțiunilor tehnico-tactice în condițiile respectării principalelor prevederi regulamentare.	
<ul style="list-style-type: none"> • Inițierea globală și învățarea procedeele tehnice și tactice de bază ale jocului de fotbal <ul style="list-style-type: none"> - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare; - șutul la poartă, de pe loc și din deplasare; - preluarea mingii cu interiorul piciorului; - conducerea mingii; - repunerea mingii în joc de la margine; - deposedarea adversarului de minge din față - procedee tehnice specifice portarului; - sistemul de joc 1-3-2; - marcajul și demarcajul; - depășirea; 	10	Exersarea procedeele tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective; Efectuarea acțiunilor tehnico-tactice	

<ul style="list-style-type: none"> - lovirea mingii cu șiretul plin, cu șiretul interior și cu șiretul exterior; - conducerea mingii în relație cu un adversar; - preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul; - repunerea mingii în joc de la colțul terenului (corner); - marcajul adversarului cu minge și fără minge; - demarcajul; - pătrunderea; - acțiunea tactică colectivă „un-doi”; - intercepta; - apărarea „om la om” cu respectarea zonelor specifice posturilor; - variante de joc cu temă. 		în condițiile respectării principalelor prevederi regulamentare.	
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în practicarea globală a jocului de minifotbal. 	4	Exersarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice în condiții de joc.	
<ul style="list-style-type: none"> • Informații despre arbitraj, informații cu caracter sportiv. 	1		
<ul style="list-style-type: none"> • Verificare practică 	2	Individual.	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Balint Gh. <i>Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial</i>, Editura Pim, Iași, 2009, ISBN 978-606-520-409-6, 153 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/ Biblioteca - Depozit – III 14352 – 4 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/B22 – 1 exemplar. • Ploșteanu C. <i>Fotbal : caiet de lucrări practico-metodice</i>, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos din Galați, 2003, ISBN 973-627-051-3, 105 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/ Corp B - III 14165 – 1 exemplar. • F.I.F.A. -"Reguli ale jocului", Publicată de F.I.F.A.; • https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Balint Gh. <i>Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial</i>, Editura Pim, Iași, 2009, ISBN 978-606-520-409-6, 153 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/ Biblioteca - Depozit – III 14352 – 4 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/B22 – 1 exemplar. • https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf 			

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

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a metodicii Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Examenul scris va cuprinde 3 (trei) întrebări din materia teoretică predată la curs;</i> • <i>Notarea studentului se va efectua după un barem de corectare care va fi afișat după susținerea examenului scris.</i> • <i>Notarea începe de la 0 (zero), nu se acordă un punct din oficiu.</i> • <i>Nota sub 5,00 nu se rotunjește. Nota 4,99 este nota 4,00.</i> • <i>Pentru a promova examenul scris studentul trebuie să obțină minim nota 5.</i> • <i>În cazul în care studentul nu obține nota 5,00 (cinci,00%) nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examenul scris.</i> 	Examen scris	60%

<p>10.5. Seminar/laborator/proiect</p>	<p>PROBĂ DE VERIFICARE PRACTICO-METODICĂ: <i>Fiecare student va susține o probă de verificare practico-metodică care va consta în elaborarea unei teme de casă (REFERAT) în programul de editare WORD și pe hârtie, care trebuie să conțină un joc dinamic și o ștafetă cu mingea de fotbal care se pot utiliza în lecția de educație fizică la clasele I-VIII (la alegerea studentului) și organizarea, conducerea și metodică predării uneia dintre cele două.</i> <u>REFERATUL VA FI PREDAT PE PLATFORMA MICROSOFT TEAMS A UNIVERSITĂȚII VASILE ALECSANDRI DIN BACĂU.</u> <u>REFERATUL TREBUIE SĂ CONȚINĂ CERINȚELE IMPUSE DE FIȘA DISCIPLINEI.</u></p> <p style="text-align: center;">CERINȚE DE REDACTARE ȘI CONȚINUT A REFERATULUI:</p> <p><i>Referatul va fi scris în WORD, pe foaie A4, cu margini de 2 cm, cu Arial, 12, la un rând.</i> Continut obligatoriu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Denumirea jocului/ștafetei; 2. Vârsta elevilor; 3. Obiective instructive; 4. Organizarea jocului/ștafetei; 5. Descrierea jocului/ștafetei; 6. Reprezentarea grafică (desenul) jocului/ștafetei folosind semnele convenționale permise de la titularul acestei discipline; 7. Indicații metodice. <p><u>ÎN CAZUL ÎN CARE REFERATUL NU RESPECTĂ ACESTE CERINȚE, STUDENTUL NU VA AVEA DREPTUL DE INTRARE ÎN PROBA DE VERIFICARE PRACTICO-METODICĂ.</u></p> <p><u>REFERATELE VOR FI VERIFICATE CU PROGRAMUL "PLAGIARISM DETECTOR" DE CĂTRE TITULARUL DE DISCIPLINĂ ȘI FIECARE STUDENT VA PRIMI PERSONAL REZULTATUL VERIFICĂRII.</u></p> <p><u>STUDENTII AU DREPTUL SĂ REFACĂ REFERATUL DE MAXIMUM TREI ORI FĂRĂ A DEPĂȘI DATA LIMITĂ DE DEPUNERE.</u></p> <p>NOTĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • colectivul de „elevi” va fi format din studenții colegi din subgrupa respectivă; • fiecare student are dreptul să-și fixeze singur data în care va susține această probă practico-metodică (de comun acord cu titularul activităților de curs, dar nu mai târziu de ultima săptămână a semestrului); • 10 puncte corespund cu nota 10 (zece); • fiecare student are dreptul să susțină numai o singură dată această probă de verificare practico-metodică; • studentul se va autoevalua în fața grupei din care face parte, după tabelul următor: <table border="1" data-bbox="529 1675 1198 1913"> <tr> <td>Organizarea colectivului de elevi și a traseului necesar pentru efectuarea jocului/ștafetei</td> <td>2 puncte</td> </tr> <tr> <td>Selectarea și prezentarea temelor “lecției”</td> <td>1 punct</td> </tr> <tr> <td>Pregătirea spațiului de joc; pregătirea materialelor necesare desfășurării jocului / ștafetei; formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc</td> <td>1 punct</td> </tr> <tr> <td>Explicarea și demonstrarea jocului / ștafetei; arbitrajul; indicații metodice, corectări.</td> <td>2 puncte</td> </tr> </table>	Organizarea colectivului de elevi și a traseului necesar pentru efectuarea jocului/ștafetei	2 puncte	Selectarea și prezentarea temelor “lecției”	1 punct	Pregătirea spațiului de joc; pregătirea materialelor necesare desfășurării jocului / ștafetei; formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc	1 punct	Explicarea și demonstrarea jocului / ștafetei; arbitrajul; indicații metodice, corectări.	2 puncte	<p>Respectarea condițiilor de redactare și conținut;</p> <p>Verificare practico-metodică</p>	<p>40% Condiție de intrare în examenul scris.</p>
Organizarea colectivului de elevi și a traseului necesar pentru efectuarea jocului/ștafetei	2 puncte										
Selectarea și prezentarea temelor “lecției”	1 punct										
Pregătirea spațiului de joc; pregătirea materialelor necesare desfășurării jocului / ștafetei; formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc	1 punct										
Explicarea și demonstrarea jocului / ștafetei; arbitrajul; indicații metodice, corectări.	2 puncte										

Conducerea colectivului de "elevi"	2 puncte		
Aprecieri	1 punct		
Din oficiu	1 punct		
TOTAL	10 puncte		
<p>IMPORTANT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promovarea probei de verificare practico-metodică este condiție de intrare în examenul scris. În cazul în care studentul nu obține minim nota 5 (cinci) nu va avea dreptul de a intra în examen. • Evaluarea probei de verificare practică se va face de către titularul de curs (titularul disciplinei) în prezența cadrului didactic care a efectuat lucrările practice și a unui student din grupa respectivă. • Pentru a asigura posibilitatea de contestație a studenților proba de verificare practică va fi înregistrată în format video. 			

10.6. Standard minim de performanță

- **Prezența 100% la lucrări practice;**
 - Promovarea probei de verificare practico-metodică cu nota 5 (cinci);
 - Promovarea examenului scris cu nota 5 (cinci).
- În cazul în care studentul nu obține la examenul scris minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examenul scris. Nota sub 5,00 NU SE ROTUNJEȘTE !!! Nota 4,99 este nota 4,00.**

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25 septembrie 2025	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe Lector univ.dr. Pavel Silviu Ioan

26 septembrie 2025	Conf.univ.dr. Șufaru Constantin
--------------------	---------------------------------

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
	Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: fsms@ub.ro



**FIȘA DISCIPLINEI
CULTURISM-FITNESS**

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE EDUCATIE FIZICA SI PERFORMANTA SPORTIVA
1.4. Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	EDUCATIE FIZICA SI SPORT LICENȚIAT IN EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.7. Forma de învățământ	INVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚA-IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	CULTURISM-FITNESS				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ.dr. Lupu Gabriel				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ.dr. Lupu Gabriel				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	72			
3.8. Total ore pe semestru	42	Procent maxim online:	Curs:	Aplicații: ...
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme • Echipament obligatoriu

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Operarea cu concepte fundamentale în domeniul culturism fitness • Abilitatea de înțelegere, asimilare, explicare și aplicare a conceptelor fundamentale ale sportului de performanță, culturism-fitness, loisir- fitness (conceptul de mișcare, activitate motrică, funcționalitate, metodologie de realizare etc • oferă educație pentru sănătate • Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; • adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; • asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; • observă și evaluează progresul școlar al elevilor și studenților; • garantează siguranța elevilor și studenților; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; • motivează colectivul de elevi și studenți; oferă feedback constructiv; oferă instruire în domeniul sportiv; pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice. • Aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate domeniului culturism fitness. • Analizează în mod eficace, regulat și sistematic propriile acțiuni, performanțe și atitudini și face ajustările necesare, căutând oportunități de dezvoltare profesională pentru a elimina lacunele în materie de cunoștințe și practici în domeniile identificate. • Dă dovadă de inițiativă; se adaptează la cerințe fizice; își asumă responsabilitatea; se exprimă într-un mod creativ; își menține aptitudinile fizice; aplică standarde de igienă; efectuează căutări pe internet

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții să cunoască mijloace și metode specifice culturismului și fitnessului • Cunoașterea și înțelegerea unor tehnologii caracteristice fitness -ului utilizării lor în scop recuperator sau optimizarea sanatații, estetic și ameliorarea calitatilor motrice • Adaptarea acestora la nivelul funcțional al individului cu scop loissire sau cu scopul îmbunătățirii unor parametri biofizici •
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea unor priceperi și deprinderi necesare aplicării elementelor din fitness în scop terapeutic, estetic și îmbunătățire a unor calitati motrice. • Abilitarea studenților cu cunoștințe teoretice privind definirea și conținutul noțiunilor operaționale generale și

	<p>specifice cu care se operează în cadrul disciplinei, în vederea formării competenței generale de a opera cu terminologia domeniului.</p> <ul style="list-style-type: none"> Formarea unui bogat bagaj de cunoștințe teoretico-metodice privind diverse forme de activități cu greutate și aerobice, necesar formării complexe a viitorului specialist
--	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Istoric, cadrul general și ariile de preocupare în fitness-culturism	2	Prelegere, Conversatii, prezentari grafice, video	
• Anatomie și fiziologie.	2	Prelegere, Conversatii, prezentari grafice, video	
• Principii și metode de antrenament	2	Prelegere, Conversatii, prezentari grafice, video	
• Volumul, Structura, Intensitatea Antrenamentului	2	Prelegere, Conversatii, prezentari grafice, video	
• Nutritie	2	Prelegere, Conversatii, prezentari grafice, video	
• Mijloace de acționare , exerciții tren superior	2	Prelegere, Conversatii, prezentari grafice, video	
• Mijloace de acționare , exerciții tren superior	2	Prelegere, Conversatii, prezentari grafice, video	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> ALEXE N. <i>Antrenamentul sportiv modern</i>. – București: Editis, 1993 BAROGA, L., <i>Haltre și culturism</i>. București, Editura Sport-Turism, 1977 SUCIU, A., DUMITRU, GH., <i>Ghid pentru sănătate și condiție fizică</i>. București, 1999 ȘERBAN, D., <i>SUPER FIT Esențialul în fitness și culturism</i>. București, Editura Runa, 2006 BOMPA T.O. <i>Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului</i>. – București DAMIAN Ș. <i>Stretching – Secretul flexibilității</i>. Grupul Editorial Corint, 2003 PAPILIAN V. <i>Anatomia omului</i>, Editura All, București 1998 UCEANU F. <i>Culturismul de performanță</i>. Editura Redis Club. 1994 EVANS N, MD, <i>Men s body sculpting</i>, Human Kinetics, 2004 SCHWARZENEGGER A. <i>The new encyclopedia of modern bodybuilding</i>. New York Simion-Schuster, 1998 Lupu, G., 2018., <i>Optimizarea condiției fizice fitness-culturism</i>, Ed. Alma Mater, Bacau Chapman, A.E. – (2008). <i>Biomechanical analysis of fundamental human movements</i>. USA: Human Kinetics 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> Damian S., 2000, <i>Esentialul in Fitness–Culturism</i>, Ed. Pim, Iasi Lupu, G., 2018., <i>Optimizarea condiției fizice fitness-culturism</i>, Ed. Alma Mater, Bacau . 			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Mijloace de dezvoltare a musculaturii trenului superior	8 ore	conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Mijloace de dezvoltare a musculaturii trenului inferior	8 ore	conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Aprofundare în activități aerobice fitness- step, gymball, tae-bo, pilates , spinning	8 ore	conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Teste și evaluări în culturism fitness	2 ore	conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	

• Programe cu efort cardio, antrenamente functionale	2 ore	conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Arsith, Mirela, Introducere în filosofie, Editura „EduSoft“, Bacău, 2005 • Carmen Cozma, Elemente de etica si deontologie, Ed. Universitatii Al. I. Cuza, Iasi 1997 • Cartha Europeana a Sportului și Codul eticii sportive – Editia revizuită 2001 • Copoeru, I., Szabo N., (2008), Etica si cultura profesionala, Edit. Casa cartii, Cluj Napoca • Ganju, Traian „Discurs despre morala”, Ed. Junimea, Iasi, 1986 • Voicu, A. V., Visoiu, D., „Codul Eticii Sportive, Statutul Comisiei de Etică, Regulamentul Comisiei de Etică, Regulile de procedură ale Comisiei de Etică”, COSR, București, 2005 • I. Grigoras, „Datoria etica, Ed. Stiintifica”, Bucuresti, 1968 • Marcu, V., Maroti, Șt., A., „Introducere în deontologia profesiei didactice”, Editura Intertonic, Cluj Napoca, 1995 • Singer, Peter (editor), Tratat de etică, Editura „Polirom“, Iasi, 2006 • Strategia, nationala antidoping 2018-2022 • 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Lupu, G.,2018., Optimizarea conditiei fizice fitness-culturism, Ed. Alma Mater, Bacau 			

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

- Conținutul disciplinei permite selectarea cunostintelor teoretice relevante pentru realizarea unui rationament corect de explicare si demonstrare a mijloacelor si metodelor de influentarea a conditiei fizice prin fitness – culturism

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Evaluarea insusirii notiunilor teoretice din domeniu	Oral	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Gradul de participare activă la lucrari practice	Evaluarea cantității și calității intervențiilor practice, executie, demonstratii	30%
	Prezentarea unui referat cu o temă la alegere din conținutul notiunilor teoretice insusite din notele de curs	Evaluarea coerenței și clarității expunerii, a calității explicațiilor și exemplelor in plenul grupului	20%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințele din curs vor fi evaluate cu nota 5 • Prezentarea coerenta si calitatea referatului, minim nota 5 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	DO1 Gimnastica aerobică				
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Vulpe Ana Maria				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Vulpe Ana Maria				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	18
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	58	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	42			
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">participare interactivă la predarea cursului;telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri special;nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme
--------------------------------	--

	<p>(referat);</p> <ul style="list-style-type: none"> • termenul predării temei/referatului este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a temelor/referatelor, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, a unei evaluări fizice, a unei activități practice • participare activă la lucrările practice; • nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrările practice întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • termenul predării temelor/sarcinilor din cadrul lucrărilor practice este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere; • prezență obligatorie conform regulamentului universitar; • sala de gimnastică dotată cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice; • telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri special; • echipament sportiv adecvat.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară / Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice domeniului de licență Educație fizică și sport, pe grupe de vârstă.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul de licență Educație fizică și sport, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenția motrică.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul de licență Educație fizică și sport.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Abilitarea studenților cu cunoștințe metodice privind predarea conținutului gimnasticii aerobice pentru aplicarea lor în lecția de educație fizică, în vederea formării competenței generale de a opera cu terminologia și folosi metodologia domeniului. • Formarea unui bogat bagaj de cunoștințe teoretico-metodice privind folosirea mijloacelor gimnasticii aerobice, necesare formării complexe a viitorului specialist, pentru a-și dezvolta competențele necesare pentru îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru în sensul organizării și desfășurării activităților curriculare și exreacurriculare.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Gimnastica aerobică – etimologie, evoluție, caracteristici	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Efecte ale practicării gimnasticii aerobice • Structura ședințelor de gimnastică aerobică	4 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Forme de practicare ale gimnasticii aerobice – caracteristici, metodologii	4 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Gimnastica aerobică în contextul calității vieții – factorii determinanți ai calității vieții	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Contribuția gimnasticii aerobice în educarea aptitudinilor psihomotrice și modelare corporală	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
Bibliografie			

<ol style="list-style-type: none"> Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică - o alternativă pentru un nou stil de viață al adolescenților, Edit. Pim, Iași, Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitnessului, Editura Pim, Iași, Iliesu S., 1990, Efectele gimnasticii aerobice, Rev. EFS nr. 2, București, Kulcsar S., 2000, Gimnastica aerobică, Clusium, Cluj Napoca, Stoenescu G., 1990, Tinerețe, sănătate, frumusețe, Ed. Sport-turism, București. Vlas E., 1996, Aerobic pentru toate vârstele, Ed. Brăduț, Tg. Mureș. Vulpe A.M., 2017, Gimnastica aerobica în contextul calității vieții, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2017, 120 p.
Bibliografie minimală
<ol style="list-style-type: none"> Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică - o alternativă pentru un nou stil de viață al adolescenților, Edit. Pim, Iași, Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitnessului, Editura Pim, Iași, Vulpe A.M., 2017, Gimnastica aerobica în contextul calității vieții, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2017, 120 p.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Efecte ale practicării gimnasticii aerobice	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Structura ședințelor de gimnastică aerobică	6 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Forme de practicare ale gimnasticii aerobice – caracteristici, metodologii	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Gimnastica aerobică în contextul calității vieții – factorii determinanți ai calității vieții / Pregătirea tehnică și artistică în gimnastica aerobică	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Contribuția gimnasticii aerobice în educarea aptitudinilor psihomotrice și modelare corporală	6 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	

Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică - o alternativă pentru un nou stil de viață al adolescenților, Edit. Pim, Iași, Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitnessului, Editura Pim, Iași, Iliesu S., 1990, Efectele gimnasticii aerobice, Rev. EFS nr. 2, București, Kulcsar S., 2000, Gimnastica aerobică, Clusium, Cluj Napoca, Stoenescu G., 1990, Tinerețe, sănătate, frumusețe, Ed. Sport-turism, București. Vlas E., 1996, Aerobic pentru toate vârstele, Ed. Brăduț, Tg. Mureș. Vulpe A.M., 2017, Gimnastica aerobica în contextul calității vieții, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2017, 120 p.
Bibliografie minimală
<ol style="list-style-type: none"> Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică - o alternativă pentru un nou stil de viață al adolescenților, Edit. Pim, Iași, Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitnessului, Editura Pim, Iași, Vulpe A.M., 2017, Gimnastica aerobica în contextul calității vieții, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2017, 120 p.

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

<ul style="list-style-type: none"> Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a teoriei și practicii unor mijloace ale Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Participarea activă la curs	Evaluarea cantității și calității intervențiilor în activitatea interactivă	5%
	Cunoașterea terminologiei Capacitatea de a reprezenta combinații de pași specifici Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din curs	Test oral	30%
10.5. Seminar/laborator	Participarea activă și efektivă la lucrări practice	Evaluarea cantității și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor	20%

/proiect	Capacitatea de a utiliza corect mijloacele gimnasticii aerobice	practice. (fizic / prezentări video)	
	Capacitatea de asimilare a cunoștințelor și însușire a mijloacelor specifice, Capacitatea de a elabora combinații de pași	Evaluarea activității de generalizare a mijloacelor gimnasticii aerobice (fizic / prezentări video)	25%
	Prezentarea unei teme pe baza de referat	Evaluarea calității și creativității privind aplicarea mijloacelor gimnasticii aerobice (fizic / prezentări video)	20%

10.6. Standard minim de performanță

- Prezența la lucrare practică este obligatorie în proporție de 100%.
- Nota de promovare a fiecărui criteriu cu minim nota 5.
- Obținerea a cel puțin notei 5 (cinci) la colocviu.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: fmss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Stagiu de Practică în unități de învățământ				
2.2. Titularul activităților de curs	Profesor univ. dr. Acsinte Alexandru				
2.3. Titularul activităților de seminar	Profesor univ. dr. Acsinte Alexandru				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs		3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs		3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	8
Tutoriat	4
Examinări	
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	22
3.8. Total ore pe semestru	50
3.9. Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Studenții vor avea o ținută corespunzătoare, o atitudine corectă și un limbaj adecvat în relația cu colegii și cadrul didactic.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competitivă Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului Formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea și perfecționarea viitorului specialist în educație fizică și sport, precum și abilitarea acestuia cu anumite cunoștințe necesare conducerii activităților didactice. Capacitarea studenților cu o serie de cunoștințe teoretice și practice referitoare la organizarea diferitelor activități curriculare și extracurriculare. Întregirea unui sistem de cunoștințe care să faciliteze înțelegerea altor discipline care fac parte din știința sportului

8. Conținuturi

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Cunoașterea condițiilor de spațiu, dotare și de igienă pe care trebuie să le aibă o unitate de învățământ.	2	Explicația, conversația	
• Cunoașterea materialelor, a aparatelor specifice precum și a modurilor de folosire ale acestora.	4	Explicația, conversația	
• Participarea, alături de cadrele didactice, la activitățile desfășurate, prin implicare directă în ajutorul și coordonarea diferitelor activități.	16	Explicația, conversația	
• Coordonarea unor activități, fără implicarea cadrelor didactice.	6	Explicația, conversația	

Bibliografie
<ol style="list-style-type: none"> 1. Acsinte A. , Jocuri și activități dinamice de timp liber, Ed. Performantica, Iași, 2007; 2. Cârstea, Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000 3. Rață, G., Rață, B., Aptitudinile în activitatea motrică, Editura Edusoft, Bacău, 2006 4. Tudor, V., Măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Editura Alpha, Buzău, 2005
Bibliografie minimală

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a fundamentelor științifice ale Activităților de practică. De asemenea, conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru un profesor implicat în activități curriculare și extracurriculare de sport și loisir.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar/laborator/proiect	Întocmirea unui portofoliu cu datele de identificare a activităților.	Evaluarea corectitudinii și clarității portofoliului, a calității explicațiilor și exemplilor.	50%
	Modul de implicare în activitățile organizate în unitățile de învățământ	Evaluare practică	50%
10.6. Standard minim de performanță			
Prezența 100% la orele de practică. Obținerea a cel puțin nota 5 (cinci), la portofoliu. Comportament adecvat și respectarea normelor de protecția muncii pe perioada activității practice.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul/ Compartimentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii/licență	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație fizică și sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. SAVA MIHAI-ADRIAN				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. SAVA MIHAI-ADRIAN				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DI
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	-	3.2. Curs	-	3.3. Lucrări practice	-
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	-]	3.6. Lucrări practice	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	8
Examinări	2
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	-

3.7. Total ore studiu individual	22	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	50			
3.9. Numărul de credite	2			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Nu

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; Credite 2/5 C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; Credite 2/5 C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; Credite 1/5
6.2. Competențe transversale	- nu este cazul

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului <p>Formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice</p>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea abilităților pentru practicarea sportului pentru toți. • Formarea specialiștilor din domeniul educației fizice . • Dezvoltarea competențelor și formarea abilităților de a organiza, conduce și arbitra, activitățile sportive competiționale. • Formarea și perfecționarea viitorului specialist în educație fizică și sport, precum și abilitarea acestuia cu anumite cunoștințe necesare conducerii activităților didactice. • Capacitarea studenților cu o serie de cunoștințe teoretice și practice referitoare la stagiile de practică în centre de agrement. • Întregirea unui sistem de cunoștințe care să faciliteze înțelegerea altor discipline care fac parte din știința sportului

8. Conținuturi

Stagiu de practica – 28 ore

Conform OM nr. 3955/09.05.2008 stagiile de practică sunt considerate activități independente pentru studenți.

Având în vedere OM nr. 3955/09.05.2008, la această disciplină studenții vor alege singuri locația/locațiile pentru desfășurarea stagiului de practică, cu obligativitatea transmiterii titularului de disciplină, în primele două săptămâni ale semestrului de studiu, a:

- locației alese (clubului/asociației sportive, etc.);
- datelor de identificare a structuri de organizare și administrare a activităților sportive aleasă;
- datelor de identificare a coordonatorului activității din locația aleasă (inclusiv nr. de telefon și/sau e-mail);

Activitatea concretă a studentului pe parcursul celor 28 de ore, constă în:

- participarea benevolă și voluntară la activitățile specifice din locația aleasă;
- realizarea a minim 3 (trei) fișe de observație a activităților specifice urmărite.

Bibliografie		
1. Alois, G. (1995). Jiu Jitsu. Editura: Carell Publishing House, București;		
2. Derlogea, Ș., Ionescu, D., C. (1990). Aikido Calea Armoniei. Editura: Apimondia, București;		
3. Deliu, D. (2008). Antrenamentul Sportiv în Disciplinile de Combat. Editura: Bren, București;		
4. Frazzei, F. F. (1972). Judo. De la centura albă la centura neagră. Editura militară, București;		
5. Sava, M.A.. (2014). Optimizarea pregătirii psihice în judo. Considerații teoretice. Editura Alma Mater, Bacău;		
6. Sava, M.A. (2013) Teoria și practica judo-ului, note de curs. Editura Alma Mater, Bacău.		
Bibliografie minimală		
1. Sava, M.A., – <i>Teoria și practica judo-ului</i> , note de curs, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2013.		

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Verificare	Prezentarea Portofoliului de Stagiu de practică al studentului, cu activitățile la care a participat și gradul de implicare.	Verificare practică/referat	50%
10.5. Lucrări practice	Efectuarea a 28 de ore de practică în centre de agrement.	• Evaluarea prin notă la activitățile practico – metodice	50%
10.6. Standard minim de performanță			
Prezența 100% la orele de practică. Obținerea a cel puțin nota 5 (cinci), la portofoliu. Comportament adecvat și respectarea normelor de protecția muncii pe perioada activității practice			
Data completării		Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025			
Data avizării în departament		Semnătura directorului de departament	
26.09.2025			
Data aprobării în Consiliul Facultății		Semnătura decanului	
Participarea activă la lucrările practice		Verificare practică/referat	25%
Demonstrarea unei teme din conținutul cursului, pe care să o pună în practică			25%
Înșușirea elementelor importante din judo			50%



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea ”Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Tehnici de supraviețuire				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână		3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități (precizați):	0

3.7. Total ore studiu individual	47			
3.8. Total ore pe semestru	75		Procent maxim online:	Curs: 21,42% Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul
--------------------	---

4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
--------------------	---

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Studenții vor avea telefoanele mobile închise Nu va fi tolerată întârzierea repetată la curs. 	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Studenții vor avea o ținută corespunzătoare, o atitudine corectă și un limbaj adecvat în relația cu colegii și cadrul didactic. 	•

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea și perfecționarea viitorului specialist în educație fizică și sport, precum și abilitarea acestuia cu anumite cunoștințe necesare conducerii activităților didactice. Capacitarea studenților cu o serie de cunoștințe referitoare la abordarea situațiilor de supraviețuire. Întregirea unui sistem de cunoștințe care să faciliteze înțelegerea altor discipline care fac parte din știința educației fizice și sportului.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Supraviețuirea în natură. Conceptul de bushcraft.	2	prelegere	1 prelegere
• Elemente de bază pentru supraviețuire	4	prelegere	2 prelegeri

• Situații periculoase și modalități de rezolvare corectă a acestora	2	prelegere	1 prelegere
• Procurarea hranei și prepararea sa	4	prelegere	2 prelegeri
• Apa, element esențial pentru supraviețuire	2	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
1. Derlogea, Șerban, - <i>Manual de supraviețuire</i> . București, Editura Altea, 2003 2. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Tehnici de supraviețuire</i> , Edit. Alma Mater, Bacău, 2016 3. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Turism și activități sportive în spațiul montan</i> , Edit. Edusoft, Bacău, 2006 4. Frazzei, Florian - <i>Manual pentru turismul de munte</i> , Edit. Cartea Universitară, București, 2004 5. Maftai, Ion - <i>ABC turistic montan</i> , Editura Polirom, Iași, 2003 6. Suman, Gheorghe, <i>Muntele – Spațiu de viață și luptă</i> . București, Editura Militară, 1990 7. *** http://arta-upravietuirii.blogspot.ro			
Bibliografie minimală			
•			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Însușirea tehnicilor de bază pentru construirea unui adăpost	2	Explicația, demonstrația, exersarea	1 Lp
• Însușirea tehnicilor de aprindere a focului și de menținere a acestuia.	2	Explicația, demonstrația, exersarea	1 Lp
• Învățarea modului de comportament în cazul întâlnirii cu animale salbatice.	4	Explicația, demonstrația, exersarea	2 Lp
• Tehnici de procurare, preparare și conservare a hranei	4	Explicația, demonstrația, exersarea	2 Lp
• Tehnici de procurare și purificare a apei	2	Explicația, demonstrația, exersarea	1 Lp
Bibliografie			
1. Derlogea, Șerban, - <i>Manual de supraviețuire</i> . București, Editura Altea, 2003 2. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Tehnici de supraviețuire</i> , Edit. Alma Mater, Bacău, 2016 3. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Turism și activități sportive în spațiul montan</i> , Edit. Edusoft, Bacău, 2006 4. Frazzei, Florian - <i>Manual pentru turismul de munte</i> , Edit. Cartea Universitară, București, 2004 5. Maftai, Ion - <i>ABC turistic montan</i> , Editura Polirom, Iași, 2003 6. Suman, Gheorghe, <i>Muntele – Spațiu de viață și luptă</i> . București, Editura Militară, 1990 7. *** http://arta-upravietuirii.blogspot.ro			
Bibliografie minimală			
•			

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a fundamentelor științifice ale Tehnicilor de supraviețuire. De asemenea, conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru un profesor implicat în activități extracurriculare de turism și organizare de expediții școlare.

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Însușirea problematicei tratate la curs Cunoașterea elementelor de bază pentru supraviețuire, a conceptului de bushcraft. Cunoașterea situațiilor care pot fi periculoase și a modalităților de rezolvare ale acestora	Colocviu	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Cunoașterea tehnicilor de construire a unui adăpost și aprindere a focului. Cunoașterea tehnicilor de procurare și preparare a hranei. Cunoașterea tehnicilor de procurare și purificare a apei.	Verificare practica	50%

10.6. Standard minim de performanță

Prezență minim 50% la cursuri
Promovarea unei lucrări de verificare cu minim nota 5
Promovarea colocviului scris cu minim nota 5
Prezența 100% la lucrările practice
Minim nota 5 la verificarea practică
Comportament adecvat și respectarea normelor de protecția muncii pe perioada activității practice

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul/ Compartimentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii/licență	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație fizică și sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEHNICI DE AUTOAPĂRARE				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. SAVA MIHAI-ADRIAN				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. SAVA MIHAI-ADRIAN				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Curs	-	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Curs	-]	3.6. Lucrări practice	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	4
Examinări	2
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	-

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Nu

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; Credite 2/5 C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; Credite 2/5 C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; Credite 1/5
6.2. Competențe transversale	- nu este cazul

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului și abilitarea acestora cu cunoștințe teoretice și practice specifice tehnicilor de autoapărare.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea abilităților pentru practicarea tehnicilor de autoapărare la nivel școlar și al sportului pentru toți. Formarea specialiștilor din domeniul educației fizice pentru a preda tehnicilor de autoapărare în lecțiile de educație fizică și în afara lor. Dezvoltarea competențelor și formarea abilităților de a organiza, conduce și arbitra, activitățile sportive competiționale.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază ale tehnicilor de autoapărare		Studiu individual	
Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA)			
Tehnica luptei la sol (NE-WAZA)			
Bibliografie			
1. Alois, G. (1995). Jiu Jitsu. Editura: Carell Publishing House, București; 2. Derlogea, Ș., Ionescu, D., C. (1990). Aikido Calea Armoniei. Editura: Apimondia, București; 3. Deliu, D. (2008). Antrenamentul Sportiv în Disciplinele de Combat. Editura: Bren, București; 4. Frazzei, F. F. (1972). Judo. De la centura albă la centura neagră. Editura militară, București; 5. Sava, M.A.. (2014). Optimizarea pregătirii psihice în judo. Considerații teoretice. Editura Alma Mater, Bacău; 6. Sava, M.A. (2013) Teoria și practica judo-ului, note de curs. Editura Alma Mater, Bacău.			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază ale tehnicilor de autoapărare	4	Se utilizează cu precădere repetarea practică în funcție de temele și sarcinile lecțiilor, precum și demonstrația cu ajutorul materialelor iconografice și a mijloacelor video, conversația, dialogul etc.	
Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA)	4		
Tehnica luptei la sol (NE-WAZA)	4		
Organizarea și arbitrarea competițiilor	2		
Bibliografie			
1. Alois, G. (1995). Jiu Jitsu. Editura: Carell Publishing House, București; 2. Derlogea, Ș., Ionescu, D., C. (1990). Aikido Calea Armoniei. Editura: Apimondia, București; 3. Deliu, D. (2008). Antrenamentul Sportiv în Disciplinele de Combat. Editura: Bren, București; 4. Frazzei, F. F. (1972). Judo. De la centura albă la centura neagră. Editura militară, București; 5. Sava, M.A.. (2014). Optimizarea pregătirii psihice în judo. Considerații teoretice. Editura Alma Mater, Bacău; 6. Sava, M.A. (2013) Teoria și practica judo-ului, note de curs. Editura Alma Mater, Bacău.			
Bibliografie minimală			
1. Sava, M.A., – <i>Teoria și practica judo-ului</i> , note de curs, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2013.			

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Colocviu	Demonstrarea unei teme din conținutul cursului, pe care să o pună în practică Însușirea elementelor importante de autoapărare	Verificare practică/referat	50%
10.5. Lucrări practice	Prezență activă la activitatea practică	• Evaluarea prin notă la probele de control practico – metodice / - 50%	50%
10.6. Standard minim de performanță			
<p>- să îndeplinească condițiile minime de prezență și să treacă probele de control la nivel minim - minim nota 5;</p> <p><i>Probe de control:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Să cunoască două tehnici specifice luptei din picioare; • Să cunoască două tehnici specifice luptei la sol; <p>- să prezinte caietul de lucrări practice cu îndeplinirea cerințelor minime;</p> <p>- să obțină conform baremului, nota 5 (cinci) la grila finală de testare a cunoștințelor;</p>			
Data completării		Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025			
Data avizării în departament		Semnătura directorului de departament	
26.09.2025			
Data aprobării în Consiliul Facultății		Semnătura decanului	
Participarea activă la lucrările practice		Verificare practică/referat	25%
Demonstrarea unei teme din conținutul cursului, pe care să o pună în practică			25%
Însușirea elementelor importante din judo			50%



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație fizică și sportivă / licențiat în educație fizică și sport
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării atletismului în școală				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Alexe Cristina Ioana				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Alexe Cristina Ioana				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	7
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	69	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	125			
3.9. Numărul de credite	5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	adaptează strategia didactică la abilitățile specific practicantilor; asigură gestionarea colectivelor de practicanți în funcție de cerințele conținuturilor de atletism, observă și evaluează progresul școlar specific efectuării conținuturilor de atletism, ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice specific; oferă feedback constructive și instruire în domeniul atletismului; pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive cu specific de atletism

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul educației fizice și sportului, prin înțelegerea și utilizarea conceptelor cu care se poate interveni în transmiterea conținuturilor de atletism la nivel școlar
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ○ acumularea unui sistem de cunoștințe teoretico-metodice necesare predării atletismului în școală și atingerii obiectivelor lecțiilor de educație fizică cu teme din atletism. ○ proiectarea și realizarea unor programe sau succesiuni metodice de exerciții cu specific de atletism ○ formarea capacității de a explica și demonstra practic tehnica principalelor mijloace ale atletismului în funcție de particularitățile copiilor ○ formarea capacității de tratare diferențiată a elevilor în funcție de particularități și de caracteristicile biomecanice ale mijloacelor atletice. ○ formularea optimă a obiectivelor de instruire adaptate la nivelul de vârstă, nivelul de pregătire și tipul efortului specific ○ proiectarea propriului traseu de formare în scopul dezvoltării vocației de pedagog ○ conștientizarea importanței componente socioemoționale a instruirii în educație fizică și sport

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
▪ Competențele urmărite prin predarea atletismului în școală	2	Prelegere, expunerea, conversația, brainstorming, problematizare, dezbateri	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)
▪ Lecția de educație fizică cu specific de atletism. Efortul în practicarea exercițiilor din atletism. Predarea conținuturilor de atletism în funcție de particularitățile elevilor	2	Expunerea, conversația euristică, brainstorming, comunicarea rotativă, observația, Analiza SWOT	
▪ Competențele și comportamentul profesorului în timpul predării lecțiilor cu teme din atletism. Importanța dimensiunii socioemoționale a comunicării prin comportament	2	Expunerea, conversația, studiul de caz, observația	
▪ Cunoștințele necesare profesorului în timpul predării lecțiilor cu teme din atletism . Cunoștințe privind utilizarea softurilor de analiza a mișcării	2	Prelegere, conversația, brainstorming, observația	
▪ Plasamentul profesorului în timpul predării atletismului în lecția de educație fizică. Interacțiunea socioemoțională pentru transferul chinestezic al informației	2	Expunerea, conversația, observația	
▪ Greșelile și cauzele acestora în timpul predării conținuturilor specifice atletismului . Eliminarea acestora prin dezvoltarea unor strategii adaptate la specificul clasei de elevi	2	Prelegere, conversația, comunicarea rotativă, observația, problematizarea	
▪ Managementul predării atletismului în școală. Utilizarea resurselor și tehnicilor moderne de transfer a informației, prin mediul virtual	2	Expunerea, conversația euristică, observația	

▪ Metodica predării mijloacelor din „școala atletismului”	4	Prelegere, Expunerea, Conversația, brainstorming, comunicarea rotativă, observația, învățarea asistată de calculator	
▪ Metodica predării alergărilor, săriturilor și aruncărilor	2	Prelegere, conversația, învățarea bazată pe simulare	
▪ Competiția sportivă școlară de atletism Resursele on-line	2	Prelegere, studiu de caz, comunicarea rotativă, observația	
▪ Predarea atletismului la elevii cu CES. Dezvoltarea unor strategii adaptate pofilului socioemoțional al elevilor	2	Prelegere, conversația, observația, problematizarea, studiul de caz	
▪ Evaluarea în predarea conținuturilor specifice atletismului	2	Prelegere, Conversația, observația	
Lucrare verificare	2	Testul	
Bibliografie			
ALEXE, D.I., Atletism. Îndrumar practico-metodic, Editura Pim, Iași, 2007; ALEXE, D.I., Predarea Atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010; RAȚĂ, G., ABABEI, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003; ABABEI CĂTĂLINA, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău M.E.N., Programele școlare la educație fizică și sport pentru clasele gimnaziale (www.edu.ro); M.E.N, Standarde de evaluare pentru clasele gimnaziale (www.edu.ro);			
Bibliografie minimală			
ALEXE, D.I., Predarea Atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010; M.E.N., Programele școlare la educație fizică și sport pentru clasele gimnaziale (www.edu.ro); RAȚĂ, G., ABABEI, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003; ABABEI CĂTĂLINA, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău			

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Metodica predării mijloacelor din „școala atletismului”	4	Demonstrația, conversația, observația, studiul de caz	
Metodica predării alergării de viteză	2	Explicația, demonstrația, conversația, observația, exercițiul	
Metodica predării alergării de rezistență pe teren plat și a alergării pe teren variat (cros)	2	Explicația, demonstrația, conversația, observația, problematizarea	
Metodica predării alergării de ștafetă	2	Explicația, demonstrația, conversația, observația, exercițiul	
Metodica predării alergării peste obstacole	2	Explicația, demonstrația, conversația, problematizarea	
Metodica predării săriturii în lungime cu elan	2	Explicația, demonstrația, conversația, observația, jocul de rol	
Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire	2	Explicația, demonstrația, conversația, observația, jocul de rol	
Metodica predării aruncării mingii de oină	2	Explicația, demonstrația, conversația, observația, jocul de rol	
Arbitrajul în timpul competițiilor sportive școlare de atletism. Utilizarea aparatelor și softurilor în arbitrarea competițiilor	2	Explicația, demonstrația, conversația, problematizarea	
Măsurarea și înregistrarea rezultatelor în lecția de atletism	2	Explicația, demonstrația, conversația, observația	
Metodica predării mijloacelor din atletism la elevii cu CES	2	Explicația, demonstrația, conversația, observația	
Verificare practică	2	Explicația, conversația, observația, jocul de rol	
Bibliografie			

ALEXE, D.I., Predarea Atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010;
 ALEXE, D.I., Atletism. Îndrumar practico-metodic, Editura Pim, Iași, 2007;
 RAȚĂ, G., ABABEI, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;
 ABABEI CĂTĂLINA, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău
 M.E.N., Programele școlare la educație fizică și sport pentru clasele gimnaziale (www.edu.ro);
 M.E.N, Standarde de evaluare pentru clasele gimnaziale (www.edu.ro);

Bibliografie minimală

ALEXE, D.I., Predarea Atletismului în învățământul gimnazial, Editura Pim, Iași, 2010;
 M.E.N., Programele școlare la educație fizică și sport pentru clasele gimnaziale (www.edu.ro);
 RAȚĂ, G., ABABEI, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;
 ABABEI CĂTĂLINA, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere de către studenți a principalelor noțiuni, reguli, indicații metodice, etc., pe care un viitor cadru didactic ar trebui să le dețină în vederea predării optime a atletismului ca disciplină sportivă obligatorie în unitățile de învățământ. Disciplina abilitază studenții cu, cunoștințele și deprinderile necesare pentru predarea caracteristicilor generale și specifice ale atletismului în funcție de o serie largă de factori cu care interacționează atât cadrul didactic cât și elevii, în timpul lecțiilor cu teme de atletism.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Gradul de însușire a conținutului cursului	Examen scris	50%
10.5. Lucrări practice	Gradul de participare activă la lecțiile practice. Implicare activă la lecții practice pe tematica anunțată	Conducere unui număr de 2 lecții practice pe tematica anunțată Observare sistematică Autoevaluare	40%
	Gradul de însușire a informațiilor specifice	Întocmire Referat	10%
10.6. Standard minim de performanță			
Este obligatoriu ca, pentru activitatea pe parcurs, studentul să obțină cel puțin media 5 (cinci), corespunzător a 2,50 pct., pentru a putea fi primit în examen. Prezența la lucrările practice este obligatorie în proporție de 100%. Participare activă (minim o conducere de lecție) și obținerea notei 6 (șase) la referat Obținerea notei 5 (cinci) la examen.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN SCOALA

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT/ PROFESOR
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN SCOALA				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Ciocan Catalin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ciocan Catalin				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	EXAMEN
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
Tutoriat	5

Examinări	4
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	

3.7. Total ore studiu individual	69	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	125			
3.9. Numărul de credite	5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu
4.2. de competențe	• Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; aplică strategii didactice; aplică strategii didactice interculturale; asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; distribuie teme pentru acasă; elaborează programa analitică; observă și evaluează progresul școlar al elevilor și studenților; garantează siguranța elevilor și studenților; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; distribuie teme pentru acasă; ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; monitorizează relațiile dintre elevi și dintre elevi și profesori; motivează colectivul de elevi și studenți; oferă feedback constructiv; oferă instruire în domeniul sportiv; pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Dă dovadă de inițiativă; se adaptează la cerințe fizice; își asumă responsabilitatea; se exprimă într-un mod creativ; își menține aptitudinile fizice; aplică standarde de igienă; efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacității de a învăța să joace baschet; Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) în jocul de baschet; Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei baschet; Formarea capacității de perfecționare a cunoștințelor de bază ale profesiei prin practică Formarea capacității de analiză și sinteză a informațiilor disciplinei. Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică. Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității de autoreglare și autocontrol. • Formarea capacității de a respecta un program. • Formarea capacității de adaptabilitate și flexibilitate. • Formarea capacității de a folosi computerul, internetul pentru a-și completa informațiile cu privire la această disciplină.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității de programa, planifica și conduce activități specifice disciplinei “Bazele generale ale baschetului”. • Formarea a unor abilități în managementul informației (abilitatea de a găsi și analiza informații diverse cu privire la disciplina “Bazele generale ale baschetului”). • Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta. • Formarea capacității de rezolvare a problemelor previzibile și imprevizibile. • Formarea capacității de înțelegere a diferențelor de cultură dintre elevi. • Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie. • Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de baschet.	2	Prelegere, expunere, discuții interactive, problematizare, demonstrații.	
Istoricul apariției jocului de baschet în școală.	2		
Bazele generale ale predării jocului de baschet în lecția de educație fizică din ciclul gimnazial.	4		
Particularitățile predării jocului de baschet în învățământul primar (clasele I-IV).	4		
Particularitățile predării jocului de baschet în învățământul gimnazial clasele a V-a	4		
Particularitățile predării jocului de baschet în învățământul gimnazial clasele a VI-a	4		
Particularitățile predării jocului de baschet în învățământul gimnazial clasele a VII-a	4		
Particularitățile predării jocului de baschet în învățământul gimnazial clasele a VIII-a	4		
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Ciocan Cătălin – Bazele generale ale baschetului, Ed. Alma Mater, Bacau, 2010. • Ciocan Cătălin – Tehnica și tactica jocului de baschet, Editura PIM, 2007. • Ciocan Cătălin, Ciocan Dana – Baschet – caiet de lucrări practice, Editura PIM, 2007. • Ciocan Cătălin – Baschet – îndrumar metodologic, Editura Alma Mater, 2004. • Ionescu, S., Dirjan, C <i>Instruire și performanță în baschet la copii și juniori</i>. Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1997. • Colibaba-Evuleț, D., Bota I. - <i>Jocuri sportive – teorie și metodică</i>, Editura ALDIN, București, 1998. • Gheorghiu, S. - <i>Minibaschet - exerciții și jocuri</i>, Editura Sport – Turism, București, 1986. 			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a	4	Verbale	

structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică din învățământul primar (clasele I – IV).		(expunerea: povestirea, explicația, prelegerea; conversația: studiul individual) Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.
Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică din învățământul gimnazial la clasele a V-a	4	
Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică din învățământul gimnazial la clasele a VI-a	4	
Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică din învățământul gimnazial la clasele a VII	4	
Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică din învățământul gimnazial la clasele a VII	4	
Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică din învățământul gimnazial la clasele a VIII-a	2	
Organizarea și conducerea unei lecții de educație fizică cu conținut de baschet în învățământul gimnazial.	4	
Verificare practica	2	

Bibliografie

- Ciocan Cătălin – Bazele generale ale baschetului, Ed. Alma Mater, Bacau, 2010.
- Ciocan Cătălin – Tehnica și tactica jocului de baschet, Editura PIM, 2007.
- Ciocan Cătălin, Ciocan Dana – Baschet – caiet de lucrări practice, Editura PIM, 2007.
- Ciocan Cătălin – Baschet – îndrumar metodologic, Editura Alma Mater, 2004.
- Ionescu, S., Dirjan, C *Instruire și performanță în baschet la copii și juniori*. Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1997.
- Colibaba-Evuleț, D., Bota I. - *Jocuri sportive – teorie și metodică*, Editura ALDIN, București, 1998.
- Gheorghiu, S. - *Minibaschet - exerciții și jocuri*, Editura Sport – Turism, București, 1986.

Bibliografie minimală

•

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

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	<i>Examenul scris va cuprinde 10 (zece) întrebări din materia teoretică predată la curs; Notarea studentului se va efectua după un barem de corectare care va fi afișat după susținerea examenului scris.</i>	Test grilă	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Demonstrarea unei structuri de joc: dribling printre jaloane – oprire într-un timp – aruncare la cos de pe loc – recuperare – pasa – dribling și aruncare la cos din dribling. Arbitrarea unui joc de baschet.	Testare practica	50%

10.6. Standard minim de performanță
Prezentarea unui studiu de caz; Obținerea a minimum nota 5 la activitatea de seminar, echivalenta cu 2,5 puncte din nota finală. Obținerea a minimum nota 5 la evaluarea finala a tematicii de curs, sau 2,5 puncte Obținerea notei 5 la examenul final prin realizarea mediei aritmetice a punctajului obținut la evaluare activității de seminar si a cunoștințelor teoretice. Promovarea examenului cu nota 5 (cinci).

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025	Conf. univ. dr. Ciocan Catalin	Conf. univ. dr. Ciocan Catalin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf.univ.dr. Șufaru Constantin

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sport
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării handbalului în școală				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ dr. ACSINTE ALEXANDRU				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ dr. ACSINTE ALEXANDRU				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	E
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	6
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	69			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 25%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">• Studenții nu se vor prezenta la prelegeri, seminarii/laboratoare cu telefoanele mobile deschise.• De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale;• Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator
--------------------------------	--

	întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Termenul predării lucrării de seminar este stabilit de titular de comun acord cu studenții. • Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. • De asemenea, pentru predarea cu întârziere a lucrărilor de seminar/laborator-proiect, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; • adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; • aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; • aplică strategii didactice; aplică strategii didactice interculturale; • asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; • asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; • cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; • elaborează programa analitică; • observă și evaluează progresul elevilor și studenților; • garantează siguranța elevilor și studenților; • monitorizează comportamentul elevilor și studenților; • motivează colectivul de studenți; • oferă feedback constructiv; • oferă instruire în domeniul sportiv; • pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Dă dovadă de inițiativă; • Își asumă responsabilitatea; • Se exprimă într-un mod creativ; • Își menține aptitudinile fizice; • Aplică standarde de igienă; • Efectuează căutări pe internet. • Organizează activități cu caracter competițional pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • Demonstrează implicarea în activități științifice, cum ar fi elaborarea unor articole și studii de specialitate;

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea abilității de alcătuire, aplicare și monitorizare a unui program cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se exerciții și metode adecvate din handbal.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Abilitatea de a aplica în mod corect și adecvat etapele procesului instructiv-educativ (învățare, consolidare, perfecționare, evaluare motrică), în strânsă colaborare cu elevul/sportivul /grupul/organizația, incluzând: observația, evaluarea, identificarea nevoilor de mișcare și de performanță, formularea scopurilor, planificarea, implementarea intervenției și evaluarea rezultatelor, pentru a facilita participarea activă, conform opțiunii acestora;

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Particularități tehnico-tactice ale modelelor de joc	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• Concepția de joc și modelele de joc	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• Handbalul ca mijloc de acționare în lecția de educație fizică	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	

• Modelarea instruirii elevilor în gimnaziu	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• Principii și aspecte directe în fenomenul de însușire a jocului de handbal NOTĂ: În cadrul acestor 10 ore vor fi introduse elemente specifice adaptării metodicii predării jocului de handbal la persoanele cu nevoi speciale.	4	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• Repere internaționale în didactica predării jocului de handbal	6	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• Beach-handball. Reguli și principii.	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• Minihandbalul. Succesiunea elementelor de predare.	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• Midihandbal. Reguli și principii.	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• Microhandbal. Reguli și principii.	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• GOALCHA. Reguli și principii.	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Acsinte Alexandru – Metodica predării handbalului în gimnaziu : curs studii de licență IF, IFR, Alma Mater, Bacău, 2018; • Acsinte Alexandru – Handbal, predarea jocului în școala generală, Ed. Performantica, Iași 2006; • Acsinte Alexandru – Minihandbal, Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Ed. Valinex, Chișinău, 2003; • Acsinte A., Alexandru E. – Handbal de la inițiere la marea performanță, Ed. Media TM, Bacău, 2000; • Clanton R., Dwight M.P. – Team Handball – Steps to success, Ed. Human Kinetics, Ill., Champaign, 1997 • Curreli J.J., Landure P. – Handball - Rules, Technique, Tactics, EHF, Milan, 1996; • Micro Handball Midi Handball by EHF Lecturer Wolfgang Pollany - Bing video, 2017; • Home - GOALCHA Street Handball • GOALCHA™ Beach Handball - GOALCHA Street Handball. 			
Bibliografie minimală			
• Acsinte Alexandru – Minihandbal, Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Ed. Valinex, Chișinău, 2003;			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ATAC			
• Elemente specifice prinderea și transmiterii mingii la copii;	4	Explicația, demonstrația	
• Elemente specifice aruncării la poartă la nivelul copiilor;	2	Explicația, demonstrația	
• Structuri specifice transmiterii mingii în viteză, particularizate la nivelul copiilor;	2	Explicația, demonstrația	
• Structuri de instruire ale circulației de minge și jucători particularizate pe modele de joc;	4	Explicația, demonstrația	
APĂRARE			
• Instruirea principalelor elemente tehnice specifice fazelor de apărare;	4	Explicația, demonstrația	

• Particularitățile sistemelor de apărare, caracteristicile nivelelor de vârstă;	4	Explicația, demonstrația	
• Instruirea elementelor tehnice specifice fazelor de apărare în relație cu elementele specifice fazelor de atac	4	Explicația, demonstrația	
• Elemente specifice instruirii jocului de minihandbal	4	Explicația, demonstrația	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • Alexandru E., Acsinte A.,(2005) - Handbal, Mijloace de acționare, Ed. Valinex, Chișinău, Republica Moldova; • Acsinte A., Alexandru E., (2000) – Handbal. De la inițiere la marea performanță, Ed. MEDIA TM, Bacău, 2000; • Acsinte Alexandru – Minihandbal, Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Ed. Valinex, Chișinău, 2003; • Acsinte Alexandru – Metodica predării handbalului în școală, Ed. Alma Mater, Bacău 2018; 			
Bibliografie minimală			
•			

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

- Conținuturile disciplinei permit selectarea cunoștințelor teoretice și practice relevante pentru realizarea unui raționament corect de elaborare și evaluare a calității unor programe concepute pe baza exercițiilor cu caracter specific disciplinei handbal.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Test scris	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	<ul style="list-style-type: none"> • Prezență 100% • Probe tehnice: • Parcurgerea unui traseu tehnic specific • NOTA: parcursul tehnic specific se va asimila unui referat, în funcție de circumstanțele socioprofesionale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificare pe parcurs 	<ul style="list-style-type: none"> • 50%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Nota 5 pentru curs • Nota pentru execuția fiecărui exercițiu: 5 – pentru LP 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE EDUCATIE FIZICA SI PERFORMANTA SPORTIVA
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ, /PROFESOR
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități de timp liber/Badminton, padel și squash				
2.2. Titularul activităților de curs	Conferențiar univ. dr. Nicolae Ochiană				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conferențiar univ. dr. Nicolae Ochiană				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categoría de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	4
Examinări	5
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	

3.7. Total ore studiu individual	58			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Curs: 21,42%.	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu
4.2. de competențe	• Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; aplică strategii didactice; aplică strategii didactice interculturale; asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; distribuie teme pentru acasă; elaborează programa analitică; observă și evaluează progresul școlar al elevilor și studenților; garantează siguranța elevilor și studenților; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; distribuie teme pentru acasă; ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; monitorizează relațiile dintre elevi și dintre elevi și profesori; motivează colectivul de elevi și studenți; oferă feedback constructiv; oferă instruire în domeniul sportiv; pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Dă dovadă de inițiativă; se adaptează la cerințe fizice; își asumă responsabilitatea; se exprimă într-un mod creativ; își menține aptitudinile fizice; aplică standarde de igienă; efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacității pentru studiu individual și auto perfecționare (learning to learn) Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei “Activități de timp liber/badminton”; Formarea capacității de perfecționare a cunoștințelor de bază ale profesiei prin practică Formarea capacității de analiză și sinteză a informațiilor disciplinei. Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică. Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală. Formarea capacității de autoreglare și autocontrol. Formarea capacității de a respecta un program. Formarea capacității de adaptabilitate și flexibilitate. Formarea capacității de a folosi computerul, internetul pentru a-și completa informațiile cu privire la această disciplină.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacității de programa, planifica și conduce activități specifice disciplinei “Activități de timp liber/Badminton”. Formarea a unor abilități în managementul informației (abilitatea de a găsi și analiza informații diverse cu privire la disciplina “Activități de timp liber/Badminton”. Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta. Formarea capacității de rezolvare a problemelor previzibile și imprevizibile. Formarea capacității de înțelegere a diferențelor de cultură dintre elevi. Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie. Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
Agrement, timp liber și recreere fizică sportive- Fundamentare	4	Prelegere, expunere, discuții	
Programele de recreere sportive. Procesul de planificare și condiționării lui.	6	interactive, problematizare, demonstrații. Față în față/on	
Animatie – revitalizare sportivă	4	line	2 ore/on line
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> Balint Ghe.(2009) Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial. Iași: Ed.PIM. Barcan T.; Ticalui E. , (1979). 1001 de jocuri pentru copii. București: Ed. Sport-Turism, Ochiană N., Badminton-Curs pentru studenții facultăților de educație fizică, Editura Pim, 2006 Ochiană Nicolae, (2012). Activități de timp liber-sporturi cu paleta și racheta, Bacău: Ed. Alma Mater Rus Grigore Nicolae, Bogdanescu Ion, (2003)–, 110 jocuri pentru copii”, Editura Alma Mater. Cluj Napoca. Sabău Gh., (2006). Jocurile dinamice și deprinderile motrice. Cluj-Napoca: Ed. GMY, Todea S. F., (2002). Jocurile de mișcare. București: Ed. Fundației România de Măine 			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
PBL- Invatare pe baza de proiect	14	Verbale (<i>expunerea</i> : povestirea, explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual) Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru. Față în față/on line	4 ore/on line
Dezvoltarea abilităților practice specifice disciplinei	12		
Colocviu	2		
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> Balint Ghe.(2009) Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial. Iași: Ed.PIM. Barcan T.; Ticalui E. , (1979). 1001 de jocuri pentru copii. București: Ed. Sport-Turism, Ochiană N., Badminton-Curs pentru studenții facultăților de educație fizică, Editura Pim, 2006 Ochiană Nicolae, (2012). Activități de timp liber-sporturi cu paleta și racheta, Bacău: Ed. Alma Mater Rus Grigore Nicolae, Bogdanescu Ion, (2003)– „ 110 jocuri pentru copii”, Editura Alma Mater. Cluj Napoca. Sabău Gh., (2006). Jocurile dinamice și deprinderile motrice. Cluj-Napoca: Ed. GMY, Todea S. F., (2002). Jocurile de mișcare. București: Ed. Fundației România de Măine 			

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a metodicii Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cantitatea și corectitudinea cunoștințelor acumulate	Examen oral	40%
10.5. Seminar/ laborator/ proiect	1.Realizarea, în grup, a unui program real și competitiv privind recreerea bazată pe activități fizice și sportive, la propunerea cadrului didactic	Proiect	30%
	2.Test de abilități practice specifice	Testare practica	30%
10.6. Standard minim de performanță			
<ol style="list-style-type: none"> Prezența la activitățile practice minim 80% Proiect – nota 5 Test de abilități practice – nota 5 Colocviu - nota 5 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Expresie corporală și euritmie				
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Vulpe Ana Maria				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Vulpe Ana Maria				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		17
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		11
Tutoriat		2
Examinări		2
Alte activități (precizați):		-

3.7. Total ore studiu individual	47			
3.8. Total ore pe semestru	28	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">• participare interactivă la predarea cursului;• telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri special;• nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;• întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme (referat);
--------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • termenul predării temei/referatului este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a temelor/referatelor, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, a unei evaluări fizice, a unei activități practice • participare activă la lucrările practice; • nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrările practice întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • termenul predării temelor/sarcinilor din cadrul lucrărilor practice este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere; • prezență obligatorie conform regulamentului universitar; • sala de gimnastică dotată cu aparatură necesară pentru desfășurarea activităților practice plus aparatură audio; • telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri special; • echipament sportiv adecvat.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară / Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice domeniului de licență Educație fizică și sport, pe grupe de vârstă.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul de licență Educație fizică și sport, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenția motrică.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul de licență Educație fizică și sport.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Abilitarea studenților cu cunoștințe teoretice și practice privind expresia corporală pentru aplicarea lor în activități extracurriculare, în vederea formării competenței generale de comunicare motrică. • Formarea unui bogat bagaj de cunoștințe teoretico-metodice privind folosirea mijloacelor expresivității corporale, necesare formării complexe a viitorului specialist, pentru a-și dezvolta competențele necesare pentru îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru în sensul organizării și desfășurării activităților extracurriculare specifice domeniului.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Metode și mijloace de educare a expresivității corporale - Pregătirea fizică generală în activitățile de expresie - Pregătirea specifică tehnicii corporale în activitățile de expresie - Componentele ținutei și execuției artistice - Pregătirea muzicală pentru educarea ritmicității prin percuție și prin mișcare - Modele operaționale de instruire în activitățile de expresie 	4 ore	<ul style="list-style-type: none"> • prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz 	
<ul style="list-style-type: none"> • Acompaniamentul muzical - Caracteristici generale - Noțiuni de bază ale expresivității muzicale - Noțiuni de agogică 	2 ore	<ul style="list-style-type: none"> • prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz 	

- Noțiuni de dinamică - Corespondența dintre mișcare și acompaniamentul muzical - Ritmicitatea motrică - Muzicalitate motrică			
• Comunicarea nonverbală prin activități de motricitate umană - Considerații generale - Raporturi de comunicare în antrenament - Simboluri grafice de bază	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Delimitări conceptuale privind noțiunea de expresie corporală și dans - Componentele ținutei și execuției artistice - Mijloace și indicații metodice - Imitația - Improvizarea	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Mijloace din grupa specială de pregătire din aria actorului, euritmia - caracteristici generale - clasificare, - mijloace de expresivitate corporală prin euritmii - Mijloace de expresivitate prin gest și atitudine	4 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
Bibliografie			
1. Dobrescu T., 2006, Expresie corporală, dans și euritmie, curs specialitate, Ed. Tehnopress, Iași; 2. Dobrescu T., 2006, Dimensiuni ale comunicării, prin limbajul corpului, Ed. Tehnopress, Iași; 3. Greder F., 1994, La musique moyen de motivation, d'animation et de fascination, Rev. Macolin 8, 4. Macovei S., 2007, Manual de gimnastică ritmică, Editura BREN, București. 5. Stoenescu G., 1975, Programe de gimnastică ritmică modernă și de dans, Ed. Sport-turism, București.			
Bibliografie minimală			
1. Dobrescu T., 2006, Expresie corporală, dans și euritmie, curs specialitate, Ed. Tehnopress, Iași; 2. Dobrescu T., 2006, Dimensiuni ale comunicării, prin limbajul corpului, Ed. Tehnopress, Iași;			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Metode și mijloace de educare a expresivității corporale: - Pregătirea fizică generală în activitățile de expresie - Pregătirea specifică tehnicii corporale în activitățile de expresie	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Mijloace din grupa specială de pregătire din aria actorului, euritmia - caracteristici generale - clasificare, - mijloace de expresivitate corporală prin euritmii - mijloace de expresivitate prin gest și atitudine	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Mijloace din grupa specială de pregătire din aria actorului, euritmia - Mijloace de expresivitate prin gest și atitudine	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Pregătirea muzicală pentru educarea ritmicității prin percuție și prin mișcare	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Modele operaționale de instruire în activitățile de expresie prin dans	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Bibliografie			
1. Dobrescu T., 2006, Expresie corporală, dans și euritmie, curs specialitate, Ed. Tehnopress, Iași; 2. Dobrescu T., 2006, Dimensiuni ale comunicării, prin limbajul corpului, Ed. Tehnopress, Iași; 3. Greder F., 1994, La musique moyen de motivation, d'animation et de fascination, Rev. Macolin 8, 4. Macovei S., 2007, Manual de gimnastică ritmică, Editura BREN, București.			

5. Stoenescu G., 1975, Programe de gimnastică ritmică modernă și de dans, Ed. Sport-turism, București.
Bibliografie minimală
1. Dobrescu T., 2006, Expresie corporală, dans și euritmie, curs specialitate, Ed. Tehnopress, Iași;
2. Dobrescu T., 2006, Dimensiuni ale comunicării, prin limbajul corpului, Ed. Tehnopress, Iași;

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

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a teoriei și practicii unor mijloace ale Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Participarea activă la curs	Evaluarea cantității și calității intervențiilor în activitatea interactivă	5%
	Cunoașterea terminologiei Capacitatea de a reprezenta tipuri de exerciții de expresie Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din curs	Colocviu oral	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Participarea activă și efectivă la lucrări practice Capacitatea de a utiliza corect elementele de expresie	Evaluarea cantității și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice.	5%
	Capacitatea de asimilare a cunoștințelor și însușire a mijloacelor specifice, Capacitatea de a elabora euritmii	Evaluarea activității de generalizare a mijloacelor de expresie	25%
	Prezentarea unei teme pe baza de referat	Evaluarea calității și creativității privind aplicarea mijloacelor de expresie	15%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Prezența la lucrare practică este obligatorie în proporție de 100%. • Nota de promovare a fiecărui criteriu cu minim nota 5. • Obținerea a cel puțin notei 5 (cinci) la colocviu. 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: fsmss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Turism și Stagiul de Practică în activități turistice				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână		3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ		3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	9
Tutoriat	
Examinări	
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	33			
3.8. Total ore pe semestru	75		Procent maxim online:	Curs: 21,42% Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul
--------------------	---

4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
--------------------	---

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Studenții vor avea telefoanele mobile închise Nu va fi tolerată întârzierea repetată la curs. 	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Studenții vor avea o ținută corespunzătoare, o atitudine corectă și un limbaj adecvat în relația cu colegii și cadrul didactic. 	•

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului Formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice 	•
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea și perfecționarea viitorului specialist în educație fizică și sport, precum și abilitarea acestuia cu anumite cunoștințe necesare conducerii activităților didactice. Capacitarea studenților cu o serie de cunoștințe teoretice și practice referitoare la organizarea diferitelor activități de turism. Întregirea unui sistem de cunoștințe care să faciliteze înțelegerea altor discipline care fac parte din știința sportului 	•

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Turismul montan pedestru, activitate sportivă de masă. Turismul sportiv competițional	2	prelegere	1 prelegere

• Elemente de organizare a turismului pedestru în zona montană	2	prelegere	1 prelegeri
• Tehnica mersului pe munte	2	prelegere	1 prelegeri
• Noțiuni de meteorologie montană. Noțiuni de bază de orientare	2	prelegere	1 prelegere
• Principalele activități de turism sportiv de vară	2	prelegere	1 prelegeri
• Principalele activități de turism sportiv de iarnă	2	prelegere	1 prelegeri
• Forme noi de turism sportiv în Europa	2	prelegere	1 prelegeri
Bibliografie			
1. Drăgoi, Cristian-Corneliu <i>Turism montan și activități sportive de loisir</i> . Editura Risoprint, 2022			
2. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Turism</i> , Edit. Alma Mater, Bacău, 2010			
3. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Turism și activități sportive în spațiul montan</i> , Edit. Edusoft, Bacău, 2006			
4. Frazzei, Florian - <i>Manual pentru turismul de munte</i> , Edit. Cartea Universitară, București, 2004			
5. Maftai, Ion - <i>ABC turistic montan</i> , Editura Polirom, Iași, 2003			
Bibliografie minimală			
•			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Însușirea diferitelor tehnici de mers, în funcție de profilul și duritatea terenului	2	Explicația, demonstrația, exersarea	1 Lp
• Însușirea principalelor noțiuni practice de orientare în teren	2	Explicația, demonstrația, exersarea	1 Lp
• Inițierea în diferite forme de activități de turism sportive (escaladă, tiroliană, rafting)	6	Explicația, demonstrația, exersarea	3 Lp
• Aplicații turistice de scurtă durată	8	Explicația, demonstrația, exersarea	4 Lp
• Participarea la organizarea și desfășurarea unei acțiuni turistice de durată medie (dacă este posibil)	10	Explicația, demonstrația, exersarea	5 Lp
Bibliografie			
1. Drăgoi, Cristian-Corneliu <i>Turism montan și activități sportive de loisir</i> . Editura Risoprint, 2022			
2. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Turism</i> , Edit. Alma Mater, Bacău, 2010			
3. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Turism și activități sportive în spațiul montan</i> , Edit. Edusoft, Bacău, 2006			
4. Frazzei, Florian - <i>Manual pentru turismul de munte</i> , Edit. Cartea Universitară, București, 2004			
5. Maftai, Ion - <i>ABC turistic montan</i> , Editura Polirom, Iași, 2003			
Bibliografie minimală			
•			

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a fundamentelor științifice ale Turismului. De asemenea, conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru un profesor implicat în activități extracurriculare de turism și loisir.

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Însușirea problematicei tratate la curs Cunoașterea elementelor de organizare ale turismului montan Însușirea noțiunilor de meteorologie montană Cunoașterea principalelor activități turistice de vară și de iarnă	Examen	60%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Însușirea corectă a tehnicilor de mers și de orientare în teren Însușirea tehnicilor specifice unor activități de turism sportiv. Participarea la aplicațiile turistice cu durate variabile și implicare activă în organizarea acestora	Verificare practică	40%
10.6. Standard minim de performanță			
Prezență minim 50% la cursuri Promovarea unei lucrări de verificare cu minim nota 5 Promovarea examenului scris cu minim nota 5 Prezența 100% la lucrările practice Minim nota 5 la verificarea practică Comportament adecvat și respectarea normelor de protecția muncii pe perioada activității practice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii/licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	INVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ - IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ				
2.2. Titularul activităților de curs					
2.3. Titularul activităților de practică	DIRECTORUL DE DEPARTAMENT				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DSI
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Curs	-	3.3. Practică	3
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	-	3.6. Practică	42

Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	0
Examinări	-
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	3

3.7. Total ore studiu individual	33
3.8. Total ore pe semestru	75
3.9. Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu
5.2. de desfășurare a practicii - Practica se va desfășura în instituții de învățământ sau cluburi sportive de performanță și în alte locații cu care Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății are încheiate convenții de colaborare privind efectuarea stagiilor de practică din cadrul programelor de studii universitare de licență	Nu

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului Știința sportului și educației fizice Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile sportive de performanță Conceperea și prezentarea unor modele specifice în activitățile sportive de performanță Formarea capacităților de organizare și de conducere a activității de cercetare și de elaborare a unei lucrări de cercetare în domeniul Știința sportului și educației fizice
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea și elaborarea lucrării de licență
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacității de prelucrare și interpretare a datelor Formarea capacității de elaborare, analiză și prezentare rezultatei cercetării. Formarea capacității de înțelegere a semnificației datelor și observațiilor

8. Conținuturi

Practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Elaborarea planului de cercetare	2	Studiul materialului bibliografic observația, conversația, dialogul.	
Studierea materialului bibliografic și elaborarea fișelor de informații specifice temei de cercetare	10		
Strângerea, înregistrarea și prelucrarea datelor	10		
Analiza și interpretarea datelor	10		
Elaborarea textului părții practice aplicative	10		
Bibliografie			
ABABEI, R., <i>Metodologia cercetării în domeniul activitățile corporale</i> , Ed. PIM, Iași, 2006			
ABABEI, R., <i>Măsurare și evaluare în domeniul activităților corporale</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			
CHELCEA, S., 2007, <i>Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific</i> , Ed. Comunicare. Ro, București.			
DRAGNEA, A., TUDOR, V., <i>Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport</i> , Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000.			
EPURAN, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> , Ediția a II-a, Editura FEST, București, 2005			
Bibliografie minimală			
* * *, <i>Ghid metodologic privind elaborarea și prezentarea lucrării de licență/disertație (nivel licență și master)</i> , Editat de Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății, Bacău. 2010.			
ABABEI, R., <i>Metodologia cercetării în domeniul activitățile corporale</i> , Ed. PIM, Iași, 2006			

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-	-	
10.5. Practică	Culegerea datelor	Analiza activității	30%
	Prelucrarea și analiza părții aplicative	Analiza activității	30%
	Prezentarea cercetării aplicative	Analiza activității	40%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Promovarea cu minim nota 5 a fiecărei forme de notare 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	SIGURANȚA ȘI PROTECȚIA UTILIZATORILOR ÎN MEDIUL DIGITAL				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Voinea Nicolae-Lucian				
2.3. Titularul activităților de seminar	-				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	C (colocviu)
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	-
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	-
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	11			
3.8. Total ore pe semestru	25	Procent maxim online:	Curs: 25%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	1			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul.
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Studenții nu se vor prezenta la prelegeri, cu telefoanele mobile deschise.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Nu este cazul.

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în domeniul siguranței și protecției persoanei și datelor în mediul online. • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice siguranței în mediul online; • Definierea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice siguranței și protecției persoanei; • Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedurilor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului specifice siguranței în mediul online.
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de abilități de recunoaștere a amenințărilor existente în mediul online pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea siguranța și protecția datelor.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea principalelor tehnici/metode de asigurare a siguranței în mediul online. Cunoașterea legislației europene și naționale în domeniul siguranței și protecției persoanei și datelor în mediul online.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea abilităților de recunoaștere a amenințărilor existente în mediul online și formarea abilităților de contracarare și acțiune profilactică în ce privește siguranța și protecția datelor.

8. Conținuturi

Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Concepte fundamentale: siguranța, securitate, protecție în mediul digital 	4	prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> • Identitatea digitală 	2	prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> • Protecția sistemelor de calcul 	2	prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> • Protecția datelor 	2	prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> • Norme pentru protecția datelor personale 	2	prelegere, discuții	
<ul style="list-style-type: none"> • Prevenirea și combaterea criminalității informatice 	2	prelegere, discuții	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • https://support.microsoft.com/ro-ro/office/p%20C4%83stra%20C8%9Bi-v%20C4%83-siguran%20C8%9Ba-online-ce495131-eb83-4dc7-acea-6304a220372e, • https://gdprinfo.eu/ro • https://www.privacy-regulation.eu/ro/4.htm • https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-58509-3_20 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-58509-3_20 			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • 			
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> • 			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • 			

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

<ul style="list-style-type: none"> • Discuții purtate cu angajatorii din domeniu la întâlnirile prilejuite de mese rotunde, comunicări științifice, simpozioane și conferințe și dezbaterile problemelor apărute împreună cu absolvenții proaspăt angajați.
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	• Cunoașterea terminologiei utilizate, Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor. Însușirea problematicii tratate la curs. Prezentare portofoliu.	Colocviu – evaluare referat	100%
10.5. Seminar/laborator/proiect			
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• minim o intervenție activă la curs;• elaborare referat.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19.09.2025	Conf. univ. dr. Nicolae-Lucian VOINEA	-

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf. univ. dr. Constantin ȘUFARU

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf. univ. dr. Dan Iulian ALEXE