



## 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	Departamentul de 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	Metodica educației fizice și sportului				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. habil. RAȚĂ Bogdan Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. habil. RAȚĂ Bogdan Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	EC
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	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar	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	27
Tutoriat	4
Examinări	2
Alte activități (precizați): Referat pe tematică stabilită	14

3.7. Total ore studiu individual	97			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
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	• Cursul se va desfășura în sală tip multimedia, pe baza de prezentări vizuale (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate de proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică) și planificare a conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinar</li> <li>• Capacitate de organizare a curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică)</li> <li>• Capacitate de evaluare a creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportului, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului</li> <li>• Capacitate de descriere și demonstrare a sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportului, pe grupe de vârstă</li> <li>• Capacitate de evaluare a nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilitatea de a folosi în mod adecvat metodele de evaluare a capacității funcționale și motric.</li> <li>• Abilitatea de a aplica în mod corect și adecvat etapele procesului instructiv-educativ, în strânsă colaborare cu elevul/sportivul /grupul/organizația.</li> <li>• Abilitatea de a formula obiective, de a analiza și evalua activitățile practice din procesul instructiv-educativ.</li> <li>• Abilitatea de a urmări activitatea, de a întocmi evidente, de a folosi informațiile în dezvoltarea practicii.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Conceptul de metodică în domeniul <i>Știința sportului și educației fizice</i> : Evoluția conceptului de metodică. Metodica - știință a educației.	2	-prelegerea-dezbatere, explicația, conversația problematizarea,	1 prelegere
• Educația fizică, sportul și kinetoterapia: definiții, scop, funcții și obiective.	2	-prelegerea-dezbatere, explicația, conversația problematizarea,	1 prelegere
• Principiile didactice cu aplicații în domeniul <i>Știința sportului și educației fizice</i> : Principiul accesibilității; Principiul individualizării; Principiul însușirii temeinice; Principiul participării conștiente și active; Principiul sistematizării și continuității; Principiul intuiției; Principiul legării teoriei de practică.	2	-prelegerea-dezbatere, explicația, conversația problematizarea,	1 prelegere
• Metodologia sistemului instructiv-educativ domeniul <i>Știința sportului și educației fizice</i> : Sistemul metodelor și procedeele metodice; Metodele de predare ; Metodele de învățare; Metodele de predare folosite în proiectarea didactică; Metode de evaluare; Metode de refacere; Metode de corectare a greșelilor; Metode de asigurare și sprijin.	4	-prelegerea-dezbatere, explicația, conversația problematizarea,	2 prelegeri
• Componentele fundamentale ale procesului instructiv-educativ (didactic) din domeniul <i>Știința sportului și educației fizice</i> : Cunoștințele de specialitate; Deprinderile motrice; Priceperile motrice; Aptitudinile psihomotrice condiționale (forță, viteză, rezistență) și coordonative (coordonare, suplețe – mobilitate - elasticitate); Obișnuințele; Indici armonioși de dezvoltare morfologică și funcțională	4	-prelegerea-dezbatere, explicația, conversația problematizarea,	1 prelegere

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Predarea în domeniul Știința sportului și educației fizice:</i> Conceptul de predare; Stilurile de predare; Dinamica procesului de predare.</li> </ul>	2	-prelegerea-dezbateri, explicația, conversația problematizarea,	1 prelegere
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Învățarea în domeniul Știința sportului și educației fizice:</i> Conceptul de învățare; Tipurile de învățare; Stilurile de învățare motrică; Etapele învățării motrice; Rolul memoriei în învățarea motrică</li> </ul>	4	-prelegerea-dezbateri, explicația, conversația problematizarea,	2 prelegeri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Evaluarea în domeniul Știința sportului și educației fizice:</i> Conceptul de evaluare; Obiectul evaluării; Funcțiile evaluării; Tipurile de evaluare; Metodele de evaluare; Criteriile de evaluare; Operațiile evaluării; Greșelile evaluării</li> </ul>	2	-prelegerea-dezbateri, explicația, conversația problematizarea,	2 prelegeri
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Formele de organizare și desfășurare a activităților din domeniul Știința sportului și educației fizice:</i> Lecția de educație fizică și sport, lecția de antrenament sportiv, lecția de kinetoterapie; Structura și obiectivele lecției.</li> </ul>	2	-prelegerea-dezbateri, explicația, conversația problematizarea,	1 prelegere
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RAȚĂ, G. <i>Metodica educației fizice și sportului : curs studii de licență</i>, Bacău, Edit. Alma Mater din Bacău, 2010.</li> <li>• RAȚĂ, G., RAȚĂ Gh. <i>Educația fizică și metodică predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică)</i>, Iași, Edit. Pim, 2008</li> <li>• RAȚĂ, G., RAȚĂ B.C., <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i>, Bacău, Edit. EduSoft, 2006</li> <li>• CÂRSTEA, Gh., <i>Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului</i>. București, Edit. AN-DA, 2000.</li> <li>• DRAGNEA, A., BOTA, A., STĂNESCU, M., TEODORESCU, S., ȘERBĂNOIU, S., TUDOR, V., <i>Educație Fizică și Sport – teorie și didactică – Edit. FEST</i>, în 2006:</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RAȚĂ, G. <i>Metodica educației fizice și sportului : curs studii de licență</i>, Bacău, Edit. Alma Mater din Bacău, 2010.</li> <li>• RAȚĂ, G., RAȚĂ Gh. <i>Educația fizică și metodică predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică)</i>, Iași, Edit. Pim, 2008</li> <li>• DRAGNEA, A., BOTA, A., STĂNESCU, M., TEODORESCU, S., ȘERBĂNOIU, S., TUDOR, V., <i>Educație Fizică și Sport – teorie și didactică – Edit. FEST</i>, în 2006:</li> </ul>			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptul de metodică în domeniul Știința sportului și educației fizice</li> </ul>	2	dezbateri, explicația, conversația, problematizarea	1 seminar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educația fizică și sportul: definiții, scopul, funcții, obiective</li> </ul>	2	dezbateri, explicația, conversația problematizarea,	1 seminar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principiile didactice cu aplicații în educație fizică și sport</li> </ul>	2	dezbateri, explicația, conversația, problematizarea,	2 seminare
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia sistemului instructiv-educativ în educație fizică și sport</li> </ul>	2	dezbateri, explicația, conversația problematizarea,	2 seminare
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Componentele fundamentale ale procesului instructiv-educativ (didactic) din educație fizică și sport. Cunoștințele de specialitate; Deprinderile motrice; Priceperile motrice; Aptitudinile psihomotrice condiționale (forță, viteză, rezistență) și coordinative (coordonare, suplețe – mobilitate - elasticitate); Obișnuințele; Indici armonioși de dezvoltare morfologică și funcțională</li> </ul>	6	dezbateri, explicația, conversația problematizarea,	6 seminare
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode de predare în educație fizică și sport.</li> </ul>	4	dezbateri, explicația, conversația problematizarea, exersarea	1 seminar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode de învățare în educație fizică și sport</li> </ul>	4	dezbateri, explicația, conversația problematizarea, exersarea	2 seminare

• Metode de evaluare în educație fizică și sport	4	dezbateri, explicația, conversația problematizarea, exersarea	1 seminar
• Forme de organizare și desfășurare a educației fizice și sportului	2	dezbateri, explicația, conversația problematizarea, exersarea	1 seminar
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RAȚĂ, G. <i>Metodica educației fizice și sportului : curs studii de licență</i>, Bacău, Edit. Alma Mater din Bacău, 2010.</li> <li>• RAȚĂ, G., RAȚĂ Gh. <i>Educația fizică și metodică predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică)</i>, Iași, Edit. Pim, 2008</li> <li>• RAȚĂ, G., RAȚĂ B.C., <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i>, Bacău, Edit. EduSoft, 2006</li> </ul>			
Bibliografie minimală			
• RAȚĂ, G. <i>Metodica educației fizice și sportului : curs studii de licență</i> , Bacău, Edit. Alma Mater din Bacău, 2010.			

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare titularii disciplinei se organizează întâlniri cu: alte cadre didactice din domeniu, titulare în alte instituții de învățământ preșcolar, școlar primar și gimnazial. Întâlnirile vor viza identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior.</li> </ul>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- însușirea cunoștințelor teoretice - cunoașterea terminologiei utilizate în educație fizică sportivă; - capacitatea de a utiliza termeni în contexte și fraze adecvate domeniului	Examen – test grilă	<b>50%</b>
10.5. Seminar	- realizarea de sisteme de acționare pe tematici stabilite	Prezentare orală a informațiilor - dezbateri pe grupe	<b>50%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea noțiunilor de bază din domeniul Știința sportului și educației fizice și sportul de performanță; Demonstrarea însușirii eficiente de către studenți a noțiunilor de bază din domeniul educației fizice și metodologiei prin rezolvarea corectă a aplicațiilor în domeniul sportiv.</li> <li>• Obținerea a minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
25.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
26.09.2025	



## 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	Teoria și practica handbalului				
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	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară (pentru disciplinele din planurile de învățământ aferente anilor II-IV)				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB obligatorie, DOP - opțională, DFA- facultativă DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă) - pentru disciplinele din planurile de învățământ aferente anilor II-IV				DOB

### 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	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	5
Examinări	4
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	69	Procent maxim online:	Curs: 25%	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	
4.2. de competențe	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<p>Prezența la curs este condiționată de art.20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise;</li> <li>➤ folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar;</li> <li>➤ adoptarea unei ținute vestimentare decentă.</li> <li>➤ 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;</li> <li>➤ Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Termenul predării lucrării de seminar este stabilit de titular de comun acord cu studenții.</li> <li>➤ Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate.</li> <li>➤ De asemenea, pentru predarea cu întârziere a lucrărilor de seminar/laborator-proiect, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea abilității de alcătuire, aplicare și monitorizare a unui program cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se exerciții și metode adecvate din handbal.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• <b>Istoricul jocului de handbal</b>	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• <b>Apariția jocului de handbal în România</b>	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• <b>Structurile organizatorice ale jocului de handbal</b>	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• <b>Descrierea jocului de handbal</b>	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• <b>Particularități ale formelor de practicare a jocului de handbal</b>	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• <b>Tehnica jocului de handbal</b>	6	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• <b>Particularități tehnice ale formelor de practicare a jocului de handbal</b>	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• <b>Tactica jocului de handbal</b> <b>NOTĂ: În cadrul acestor 10 ore de prelegere vor fi introduse și elemente fundamentale specifice particularizării jocului de handbal la persoane cu nevoi speciale.</b>	8	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
• <b>Particularități tactice ale formelor de practicare a jocului de handbal</b>	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (laptop, tablă inteligentă etc).	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acsinte Alexandru - Teoria și practica handbalului: curs studii de licență IF, IFR Alma Mater, Bacău, 2016;</li> <li>• Acsinte Alexandru – Handbal, predarea jocului în școala generală, Ed. Performantica, Iași 2006;</li> <li>• Acsinte Alexandru – Minihandbal, Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Ed. Valinex, Chișinău, 2003;</li> <li>• Acsinte A., Alexandru E. – Handbal de la inițiere la marea performanță, Ed. Media TM, Bacău, 2000;</li> <li>• Clanton R., Dwight M.P. – Team Handball – Steps to success, Ed. Human Kinetics, Ill., Champaign, 1997</li> <li>• Curreli J.J., Landure P. – Handball - Rulles, Technique, Tactics, EHF, Milan, 1996.</li> <li>• Ranko Rajovic, Andreas Vock, Bojana Jelcic, Zoltan Marczinka / HUN, EHF Expert Beach Frowin Fasold, Alex Gehrler, Luisa Estriga, Kaj Kekki- Circle of a handball life, EHF Methods Commission, Viena, 2022;</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ATAC			
• Prinderea și transmiterea mingii	2	Explicația, demonstrația	
• Prindere, pasare aruncare la poartă	2	Explicația, demonstrația	
• Trecerea mingii din terenul propriu în terenul advers	1	Explicația, demonstrația	
• Circulații de minge și jucători specifice fazei a IV a a atacului	1	Explicația, demonstrația	
• Elemente de tactică individuală și colectivă specifice fazelor de atac	2	Explicația, demonstrația	

• Combinații tactice pe linii sau grupe de jucători în faza de atac	2	Explicația, demonstrația	
• Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții pentru învățarea procedeelelor tehnice de bază ale handbalului - Joc bilateral și arbitraj	2	Explicația, demonstrația	
• Organizarea și conducerea unui joc de handbal	1	Explicația, demonstrația	
<b>APĂRARE</b>			
• Deplasări fără minge specifice fazelor de apărare în concordanță cu fazele corespunzătoare de atac	1	Explicația, demonstrația	
• Așezarea în sistemul de apărare particularizat pe faza a IV a	2	Explicația, demonstrația	
• Elemente de tactică individuală și colectivă specifice fazelor de apărare	2	Explicația, demonstrația	
• Elemente de tactică individuală și colectivă specifice situațiilor de superioritate și inferioritate numerică	1	Explicația, demonstrația	
• Particularități ale sistemelor de apărare 6 – 0 și 5 – 1 și trecerea dintr-un sistem în celălalt	2	Explicația, demonstrația	
• Apărarea mingilor aruncate la poartă de pe diferite posturi în diferite faze ale jocului	2	Explicația, demonstrația	
• Elemente de tehnică a portarului	1	Explicația, demonstrația	
• Elemente de tactică individuală și colectivă specifice situațiilor de superioritate și inferioritate numerică	2	Explicația, demonstrația	
• Particularități ale sistemelor de apărare 6 – 0 și 5 – 1 și trecerea dintr-un sistem în celălalt	1	Explicația, demonstrația	
• Apărarea mingilor aruncate la poartă de pe diferite posturi în diferite faze ale jocului	1	Explicația, demonstrația	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alexandru E., Acsinte A.,(2005) - Handbal, Mijloace de acționare, Ed. Valinex, Chișinău, Republica Moldova;</li> <li>• Acsinte A., Alexandru E., (2000) – Handbal. De la inițiere la marea performanță, Ed. MEDIA TM, Bacău, 2000;</li> <li>• Acsinte A. – Teoria și practica handbalului – Curs pentru studenți, Ed. Alma Mater, Bacău, 2017;</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
• Acsinte A., Alexandru E. – Handbal de la inițiere la marea performanță, Ed. Media TM, Bacău, 2000;			

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
---

**10. Evaluare**

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>26.09.2025</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>26.09.2025</b>	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
<b>26.09.2025</b>	



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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto:smss@ub.ro)



## FIȘA DISCIPLINEI TEORIA SI PRACTICA BASCHETULUI

### 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 SI PERFORMANȚA SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR</b>
1.7. Forma de învățământ	IF

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA BASCHETULUI				
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	II	2.5. Semestrul	III	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
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"> <li>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.</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dă dovadă de inițiativă;</li> <li>se adaptează la cerințe fizice;</li> <li>își asumă responsabilitatea;</li> <li>se exprimă într-un mod creativ;</li> <li>își menține aptitudinile fizice;</li> <li>aplică standarde de igienă;</li> <li>efectuează căutări pe internet.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea capacității de a învăța să joace baschet;</li> <li>Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) în jocul de baschet;</li> <li>Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei baschet;</li> <li>Formarea capacității de perfecționare a cunoștințelor de bază ale profesiei prin practică</li> <li>Formarea capacității de analiză și sinteză a informațiilor disciplinei.</li> <li>Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică.</li> <li>Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală.</li> <li>Formarea capacității de autoreglare și autocontrol.</li> <li>Formarea capacității de a respecta un program.</li> <li>Formarea capacității de adaptabilitate și flexibilitate.</li> <li>Formarea capacității de a folosi computerul, internetul pentru a-și completa informațiile cu privire la această disciplină.</li> </ul>
--	--

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

### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Apariția și evoluția jocului de baschet: mondial, în țara noastră; Sistemul competițional intern, internațional; Organism de conducere în FIBA și FRB	2	Prelegere, expunere, discuții interactive, problematizare, demonstrații.	
Regulamentul oficial al jocului de baschet - FIBA; Competiția de baschet; Regulamentul de competiții; Sisteme de disputare	2		
Tehnica jocului de baschet - Caracteristicile tacticii, Elemente de subordine, Conținutul tacticii, Traseul metodic al învățării și consolidării tehnicii în jocul de baschet, Clasificarea elementelor și procedeele tehnice, Jocul fără minge, Jocul cu minge, Generalități privind metodică învățării și perfecționării tehnicii în jocul de baschet	10		
Tactica jocului de baschet - Caracteristicile tacticii, Elemente de subordine, Conținutul tacticii, Traseul metodic al învățării tacticii în jocul de baschet, Tactica individuală, Tactica colectivă elementară, Tactica colectivă de echipă, sisteme de joc	10		
Competiția în jocul de baschet - Aspecte generale ale competiției în jocul de baschet, Competiție – sistem turneu, pe grupe valorice separat, băieți și fete, Competiție sistem turneu cu 6 echipe la fete și 6 echipe la băieți, Competiție sistem turneu cu 5 echipe la fete și 5 echipe la băieți	4		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciocan Cătălin – Bazele generale ale baschetului, Ed. Alma Mater, Bacau, 2010.</li> <li>• Ciocan Cătălin – Tehnica și tactica jocului de baschet, Editura PIM, 2007.</li> <li>• Ciocan Cătălin, Ciocan Dana – Baschet – caiet de lucrări practice, Editura PIM, 2007.</li> <li>• Ciocan Cătălin – Baschet – îndrumar metodologic, Editura Alma Mater, 2004.</li> <li>• Ionescu, S., Dirjan, C <i>Instruire și performanță în baschet la copii și juniori</i>. Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1997.</li> <li>• Colibaba-Evuleț, D., Bota I. - <i>Jocuri sportive – teorie și metodică</i>, Editura ALDIN, București, 1998.</li> <li>• Gheorghiu, S. - <i>Minibaschet - exerciții și jocuri</i>, Editura Sport – Turism, București, 1986.</li> </ul>			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Jocul fără minge - Poziția fundamentală, Deplasările, Alergare înapoi (cu spatele), Pasul adăugat înainte sau înapoi, Pasul adăugat lateral și alergarea laterală, Schimbările de direcție, Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior, Schimbarea de direcție cu frânare pe ambele picioare, Săriturile, Pirueta, Lucru de brațe și jocul de picioare	4	Verbale ( <i>expunerea</i> : povestirea, explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual) Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
Jocul cu minge - Ținerea mingii, Ținerea mingii cu două mâini de la piept – priza simetrică, Ținerea mingii cu două mâini deasupra capului – priza simetrică, Ținerea mingii cu două mâini în față – priză pământul, Pasarea mingii din săritură, Opririle, Oprirea într-un timp prin săritură, Oprirea în doi timpi prin pășire, Pivotarea, Pivot prin pășire – spre înainte, spre înapoi, Pivot prin întoarcere	4		
Jocul cu minge - Aruncarea la coș, Aruncarea la coș de pe loc, Aruncare la coș cu două mâini de la piept, Aruncarea la coș cu două mâini de deasupra capului, Aruncarea la coș cu o mână din dreptul umărului, Aruncarea la coș cu o mână de sus din dribling, Aruncarea la coș cu o mână de sus din deplasare, Aruncarea la coș cu o mână în semicârlig, Aruncarea la coș oferită, Aruncarea la coș din săritură, Aruncarea la coș din săritură, precedată de deplasare și oprire într-un timp, Aruncarea la coș din săritură precedată de deplasare și oprire în doi timpi	4		
Jocul cu minge - Conducerea mingii – driblingul, Driblingul pe loc, Driblingul din deplasare, Fentele	2		
Tactica individuală în atac - Demarcajul, Poziția triplei amenințări, Pătrunderea, Depășirea, Urmărirea și recuperarea mingii în atac	2		
Tactica individuală în apărare - Marcajul, Interceptația, Capacul, Urmărirea mingii în apărare – blocajul defensiv	2		
Tactica colectivă elementară în atac - Combinația tactică dă și du-te, Încrucișarea simplă și dublă, Blocajul și ieșirea din blocaj, Paravanul, Dublajul, Atacul în superioritate numerică	2		
Tactica colectivă elementară în apărare - Închiderea culoarului de pătrundere, Alunecarea, Flotarea, Aglomerarea, Schimbarea adversarului, Triunghiul de săritură, Apărarea în inferioritate numerică	2		
Tactica colectivă de echipă în atac, sisteme de joc - Contraatacul, Atacul rapid, Atacul împotriva apărării om la om, Atacul pozițional, Atacul împotriva apărării în zonă	1		
Tactica colectivă de echipă în apărare - Sistemul de apărare om la om, Sistem de apărare zonă, Sistemul de apărare combinată	1		
11. Organizarea și arbitrarea jocurilor și competițiilor	1		
12. Pregătirea fizică specifică pentru jocul de baschet	1		
13. Verificare practica	2		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciocan Cătălin – Bazele generale ale baschetului, Ed. Alma Mater, Bacau, 2010.</li> <li>• Ciocan Cătălin – Tehnica și tactica jocului de baschet, Editura PIM, 2007.</li> <li>• Ciocan Cătălin, Ciocan Dana – Baschet – caiet de lucrări practice, Editura PIM, 2007.</li> <li>• Ciocan Cătălin – Baschet – îndrumar metodologic, Editura Alma Mater, 2004.</li> <li>• Ionescu, S., Dirjan, C <i>Instruire și performanță în baschet la copii și juniori.</i></li> </ul>			

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.

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 și explicarea 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.	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 și 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



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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto: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	APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ (ÎN TABERE DE PREGĂTIRE)				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. habil. Balint Gheorghe a elaborat fișa disciplinei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr. habil. Balint Gheorghe (Sgr.:5201A)				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	ES (verificare practică)
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	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	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
Tutoriat	6
Examinări	4
Alte activități (precizați): Verificare practică	-

3.7. Total ore studiu individual	72			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Curs: 25%	Aplicații: 15%
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"> <li>• Lucrările practice se desfășoară în tabere de pregătire la Centrul pentru practică de la Vatra Dornei.</li> </ul> <p><b>Prezența la lucrările practice este condiționată de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise;</li> <li>• folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar;</li> <li>• echipamentul sportiv obligatoriu pentru lucrările practice la această disciplină: schiuri; clăpări; bețe de schi; căciulă (este recomandată casca de schi); mănuși (cu degete); costum de schi.</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Reacomodarea cu echipamentul de schi și cu alunecarea pe schiuri.	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Consolidarea și perfecționarea tehnicilor de schimbare a	4	Metode de lucru în grup, individual și	

direcției din alunecare.		frontal, ateliere de lucru.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de trecere peste denivelările de teren: <ul style="list-style-type: none"> <li>trecerea peste movile prin amortizare;</li> </ul> </li> </ul>	2	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de ocolire spre vale prin rotație: <ul style="list-style-type: none"> <li>cristiania spre vale prin rotație;</li> <li>cristiania spre vale cu depărtare;</li> <li>cristiania spre vale cu desprindere;</li> <li>cristiania spre vale cu pășire;</li> <li>cristiania spre vale cu amortizare (pe movile);</li> <li>cristiania spre vale cu contraderapaj.</li> </ul> </li> </ul>	6 1 1 2 1 1	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicație pe schiuri <ul style="list-style-type: none"> <li>Verificare practică</li> </ul> </li> </ul>	4 2		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Balint Gh. – „Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice”, Editura Alma Mater Bacău,2013,100 pag.; ISBN 978-606-527-286-6;</li> <li>Balint Gh. – „Practică în sporturi de iarnă (schi-sanie). - Îndrumar lucrări practice pentru studenți”, Editura Universității Bacău, 2003, 67 pag. <a href="#">Biblioteca - Depozit</a> - III 12717 - 6 exemplare;</li> <li><a href="https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf">https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf</a></li> <li><a href="https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/ghid-metodic-schi-an-i-2011.pdf">https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/ghid-metodic-schi-an-i-2011.pdf</a></li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Balint Gh. – „Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice”, Editura Alma Mater Bacău,2013,100 pag.; ISBN 978-606-527-286-6;</li> <li><a href="https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf">https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf</a></li> </ul>			

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
---

**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"> <li> <p><i>Nota la proba practică de control se va acorda în funcție de calitatea tehnică a execuției. Cristiania prin rotație va trebui să cuprindă distinct cele 4 faze fundamentale:</i></p> <p>1. pregătire ..... 2 puncte</p> <p>2. declanșare ..... 4 puncte</p> <p>3. conducere ..... 2 puncte</p> <p>4. încheiere ..... 2 puncte</p> <p>Total ..... 10 puncte</p> </li> </ul>	<p><b>Verificare practică</b></p> <p><b>Probe practice de control:</b></p> <p>1. Cristiania prin rotație</p>	<b>75%</b>
10.5. Seminar/laborator/proiect	<p><b>NOTA:</b></p> <p>1. Fiecare student are dreptul să susțină fiecare probă o singură dată.</p> <p>2. Fiecare student este obligat să execute minim 3 (trei) cristianii înlănțuite.</p> <p>3. Locul pe pârția de examinare de unde studentul va începe execuția tehnică este la alegerea acestuia.</p> <p>4. 10 puncte corespund cu nota 10;</p> <p><b>IMPORTANT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Evaluarea probei de verificare practică se va face de către cadrul didactic care a</b></li> </ul>		

	<p><b>condus subgrupa respectivă în prezența cadrului didactic care a elaborat fișa disciplinei și a unui student din grupa respectivă.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pentru a asigura posibilitatea de contestație a studenților <u>proba de verificare practică va fi înregistrată în format video.</u></b></li> </ul>		
	<p><b><u>Caietul de studiu individual</u></b> Caietul de studiu individual trebuie să conțină:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fișa disciplinei;</li> <li>2. Cele 10 reguli FIS privind comportamentul pe o pârtie de schi;</li> <li>3. Conținutul fiecărei zi de lucrări practice cu accent pe mijloacele de acționare utilizate de fiecare cadru didactic.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dacă studentul nu prezintă caietul de studiu individual acest nu va avea dreptul de a susține proba de verificare practică.</b></li> </ul>	<p><b>Caietul de studiu individual va trebui să respecte 100% conținutul prezentei fișe a disciplinei.</b></p> <p><b>Caietul de studiu individual este condiție de intrare în verificarea practică (el se va preda cadrului didactic înainte cu cel puțin 12 ore de programarea verificării practice.</b></p>	<b>25%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prezența 100% la lucrări practice;</b></li> <li>• Prezentarea și acceptarea caietului de studiu individual;</li> <li>• Promovarea probei de verificare practică cu nota 5 (cinci);</li> </ul> <p><b><u>În cazul în care studentul nu obține la proba de verificare practică minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la proba de verificare practică.</u></b></p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>25 septembrie 2024</b>	<b>Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe</b>	

<b>26 septembrie 2024</b>	<b>Conf.univ.dr. Șufaru Constantin</b>
---------------------------	--

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
	<b>Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian</b>



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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto: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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii/licență	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ <b>LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>
1.7. Forma de învățământ	INVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ - IF

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>TEORIA ȘI PRACTICA ÎNOTULUI</b>				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. GALERU OVIDIU				
2.3. Titularul activităților de practică	Conf. univ. dr. GALERU OVIDIU				
2.4. Anul de studiu	<b>II</b>	2.5. Semestrul	<b>III</b>	2.6. Tipul de evaluare	<b>Examen</b>
2.7. Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				<b>DD</b>
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				<b>DI</b>

### 3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>	3.2. Curs	<b>2</b>	3.3. Practică	<b>2</b>
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	<b>56</b>	3.5. Curs	<b>28</b>	3.6. Practică	<b>28</b>

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	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
Tutoriat	5
Examinări	2
Alte activități (precizați): Ore de practică în tabere de pregătire	2

3.7. Total ore studiu individual	44	Procent maxim online:	Curs: -	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	100			
3.9. Numărul de credite	4			

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

4.1. de curriculum	<b>Nu</b>
4.2. de competențe	<b>Nu</b>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

	(referat);
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• echipament sportiv specific înotului</li> <li>• participare activă la lucrările practice;</li> <li>• prezența obligatorie conform regulamentului UBc</li> </ul> nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrările practice întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Elaborează programa analitică a disciplinei "Teoria și practica înotului Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare, specific activităților cu caracter nautic și discipline sportive de apă; Să aplice managementul riscurilor în lecția practică cu specific nautic și discipline sportive de apă; Asigură respectarea disciplinei în rândul studenților și asigură gestionarea colectivului de studenți; Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; Monitorizează comportamentul studenților, monitorizează relațiile dintre studenți și dintre studenți și profesori;
6.2. Competențe transversale	Dă dovadă de inițiativă Se adaptează la cerințele fizice ale disciplinei Își asumă responsabilitatea Își menține aptitudinile fizice 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"> <li>• Formarea unor competențe interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul sportului.</li> <li>• Învățarea tehnicii procedeele de înot sportiv: craul, spate, bras și fluture în cadrul lucrărilor practice.</li> <li>• Însușirea metodicii de învățare a tehnicii de înot sportiv, a stagiilor de pregătire abordate în învățarea înotului sportiv, a regulamentului de concurs și a tuturor factorilor care duc la o bună desfășurare a activității de înot în cadrul cursurilor</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea unor competențe interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul sportului.</li> <li>• Însușirea metodelor și tehnicilor de salvare de la înec, transport al înecatului și acordare a primului ajutor în caz de înec.</li> <li>• Capacitatea de a învăța</li> <li>• Capacitatea pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn)</li> <li>• Capacitatea de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale înotului</li> <li>• Capacitatea de perfecționare a cunoștințelor de bază ale înotului prin practică</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
- Scurt istoric. Apariția înotului sportiv	2	Expunere, prelegere, conversație euristică	
- Bazele generale ale înotului	2	Expunere, prelegere, problematizare	
- Metodica învățării înotului	2	Expunere, prelegere	
- Metodica învățării procedeele craul, spate și bras	4	Expunere, prelegere	
- Bazele generale ale tehnicii; procedeul craul	2	Expunere, prelegere	
- Bazele generale ale tehnicii; procedeul spate	2	Expunere, prelegere	
- Metodica învățării înotului	2	Expunere, prelegere, problematizare,	
- Metodica învățării procedeele bras și fluture	4	Expunere, prelegere	
- Bazele generale ale tehnicii; procedeul bras	2	Expunere, prelegere	
- Bazele generale ale tehnicii; procedeul fluture	2	Expunere, prelegere	
- Desfășurarea pregătirii stagiale	1	Expunere, prelegere, conversația euristică	
- Probleme de igienă profilaxie și alimentație	1	Expunere, prelegere, studiu de caz,	
- Înotul utilitar-aplicativ și salvarea de la înec	2	Expunere, prelegere,	

Lucrări practice	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
• Exerciții de acomodare cu apa	4	explicația, demonstrația	

• Învățarea elementelor de tehnică pentru procedeul craul	4	explicația, demonstrația, observația
• Învățarea procedurii craul	2	explicația, studiu de caz, observația
• Învățarea elementelor de tehnică pentru procedeul spate	4	explicația, demonstrația,
• Perfecționarea procedurilor spate și craul	2	explicația demonstrația,
• Învățarea elementelor de tehnică pentru procedeul bras	4	explicația, demonstrația,
• Învățarea procedurii bras	2	explicația, studiu de caz, observația
• Învățarea startului în procedurile craul spate și bras	2	explicația, demonstrația,
• Învățarea tehnicilor de înot aplicativ: voiniceasca, over și scufundări	2	explicația, demonstrația, observația
• Salvarea de la înece și acordarea primului ajutor	2	Explicația, conversația euristică, demonstrația

#### Bibliografie

- GALERU, O., (2004) Natație – curs de bază, Universitatea din Bacău.
- GALERU, O., (2008) Natație, teorie și practică, Edit. Pim, Iași.
- ȘALGĂU, S., (2005) Natație – curs de bază, Ed. TehnoPress, Iași
- ȘALGĂU, S., (2007) Bazele tehnice și metodologice ale natației, Curs de bază, Ed. Edusoft, Bacău.
- THOMAS, D., (2005) Swimming. Steps to succece. Edit. Human Kinetisc.

#### Bibliografie minimală

- GALERU, O., (2004) Natație – curs de bază, Universitatea din Bacău.
- ȘALGĂU, S., (2005) Natație – curs de bază, 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 bazelor înotului aplicativ, cu referire la aplicațiile acestuia în salvarea de la înece. Disciplina abilitază studenții cu cunoștințele și deprinderile necesare pentru structurarea și aplicarea unor programe de învățare a disciplinelor sportive de apă.

#### 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	5%
	Cunoașterea terminologiei Capacitatea de structurare a noțiunilor tehnice specifice fiecărui procedeu în parte Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din curs	Evaluare prin examen scris	50%
10.5. Lucrari practice	Participarea activă la lucrările practice Capacitatea de a utiliza corect termenii de bază și terminologia domeniului	Evaluarea cantității și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice	15%
	Executarea a două procedee (craul/spate) din punct de vedere tehnic	Evaluarea capacității de însușire a noțiunilor de bază	10%
	Verificare cunoștințelor practice	Verificare	20%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cel puțin 2 (două) intervenții la curs</li> <li>- Obținerea a cel puțin nota 5 (cinci) la examenul scris</li> <li>- Să știe să înoate (25m)</li> <li>- Descrierea a cel puțin 2 procedee din punct de vedere teoretic</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de practică
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](http://www.ub.ro); e-mail: [fsmss@ub.ro](mailto:fsmss@ub.ro)



## FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea „Vasile Alecsandri”, Bacău</b>
1.2. Facultatea	<b>Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății</b>
1.3. Departamentul (compartimentul)	<b>Educație fizică și performanță sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență</b>
1.6. Programul de studii/calificarea	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.7. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență</b>

### 1. Date despre program

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Limba engleză III				
2.2. Coordonatorul disciplinei	Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor				
2.3. Cadru didactic activități aplicative	Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	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	1	3.2. Curs	-	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Seminar față în față (SF)/Seminar în sistem tutorat (ST)	14	3.6. Laborator (L)/Proiect (P)	-

Distribuția fondului de timp pe semestru:	36 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	12
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore activități de autoinstruire	36
3.8. Total ore pe semestru	50
3.9. Numărul de credite	2

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

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții trebuie să dețină cel puțin informații de bază privind fonetica, lexicul și gramatica limbii engleze.</li> </ul>
4.2. de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții trebuie să dovedească abilitate în a se exprima și în a înțelege mesaje uzuale în</li> </ul>

competențe	limba engleză.
------------	----------------

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții vor participa la măcar jumătate din orele de seminar.</li> <li>• Sală dotată cu tablă, videoproiector și ecran de proiecție, computer, tabletă grafică și conexiune la Internet.</li> </ul>
---	--

### 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<p>C2: Comunicare eficientă, scrisă și orală în limba română și în limba modernă.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Definierea trăsăturilor esențiale ale comunicării orale și scrise, ale receptării și producerii de texte (inclusiv a textelor științifice din domeniul umanist) atât în limba română cât și în limba modernă.</li> <li>➤ Interpretarea relației dintre mesajul oral sau scris și contextul său, identificarea tehnicilor argumentative și de construcție a mesajului atât în limba română cât și în limba engleză.</li> <li>➤ Receptarea critică și producerea de mesaje orale sau scrise specifice comunicării științifice la nivel universitar (prezentări de proiecte, referate, recenzii, comunicări, lucrări de licență etc.) atât în limba română cât și în limba engleză.</li> <li>➤ Utilizarea cu discernământ și probitate științifică a surselor de informare.</li> <li>➤ Organizarea unor dezbateri, construirea unui studiu de caz și argumentarea structurii acestuia.</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<p>CT1 Utilizarea componentelor domeniului limbii moderne în deplină concordanță cu etica profesională.</p> <p>CT2 Relaționarea în echipă; comunicarea interpersonală și asumarea de roluri specifice.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	➤ Formarea și dezvoltarea deprinderilor de folosire a limbii engleze ca mijloc de comunicare scrisă și orală
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să folosească adecvat și corect vocabularul specializat, cât și structurile lingvistice vizate;</li> <li>➤ Să utilizeze sistemul lexical și gramatical al limbii engleze pentru producerea și înțelegerea de texte scrise și orale și în interacțiunea verbală;</li> <li>➤ Să recepteze corect discursuri orale și scrise în limba engleză;</li> <li>➤ Să folosească cunoștințele de limba engleză și competențele de comunicare dobândite pentru o mai bună integrare socio-profesională.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

Curs (conținutul notelor de curs/cursului universitar)	Observații
• -	
Bibliografie	
• -	
Bibliografie minimală	
• -	

Aplicații (seminar/laborator/proiect sau lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Handball. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>Modal verbs I.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
2. Judo. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>Modal verbs II.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
3. Swimming. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>Conditional clauses. Zero Conditional.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
4. Boxing. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>Conditional clauses. First Conditional.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
5. Volleyball. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>Conditional clauses. Second Conditional.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
6. Revising the vocabulary of the five sports discussed. <i>Conditional clauses. Third Conditional.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
7. Evaluare	2		
<b>Bibliografie</b>			
➤ Bantaș, Andrei, <i>Dicționar englez-român și român – englez de 75.000 de cuvinte</i> , Editura "Teora", București, 2008.			
➤ Biber, D., Johansson, S. et al., <i>Grammar of Spoken and Written English</i> , London, Longman, 1999.			

- Bălinișteanu, Cătălina, *Sports, Games and Pastimes*, Alma Mater, Bacău, 2015.
- Walker, Elaine, Elsworth, Steve. (2000). *Grammar Practice for Upper Intermediate Students*, Longman, Pearson Education Limited, Harlow, 2000 (PDF format).

#### **Bibliografie minimală**

- Bălinișteanu Cătălina, *Sports, Games and Pastimes*, Alma Mater. Bacău, 2015.
- Walker, Elaine, Elsworth, Steve. (2000). *Grammar Practice for Upper Intermediate Students*, Longman, Pearson Education Limited, Harlow, 2000 (PDF format).

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

- Conținuturile disciplinei rezultă direct din studiul unei bibliografii de specialitate și sunt în concordanță cu obiectivele generale ale programului de studiu, cât și cu programele de învățământ și de perfecționare la nivel preuniversitar.

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să folosească adecvat și corect vocabularul specializat, cât și structurile lingvistice vizate;</li> <li>➤ Să utilizeze sistemul lexical și gramatical al limbii engleze pentru producerea și înțelegerea de texte scrise în limba engleză;</li> <li>➤ Să recepteze corect discursuri scrise în limba engleză.</li> </ul>	<b>Evaluare pe parcurs -</b> Răspunsuri efective la ore	<b>50%</b>
10.5. Laborator/proiect sau lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să facă dovada unei activități susținute în timpul seminariilor.</li> </ul>	<b>Pregătirea unor teme</b>	<b>50%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Studenții trebuie să ia minim nota 5 la testarea finală.</li> <li>➤ Abilitatea de a înțelege un text scris în limba engleză; minim un subiect rezolvat.</li> </ul>			

### **11. Rezultatele învățării**

<b>Cunoștințe</b>	<b>Aptitudini</b>	<b>Responsabilitate și autonomie</b>
Studentul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice. Studentul explică evoluția educației fizice și sportului de-a lungul istoriei, principalele epoci și figuri relevante.	Studentul va putea să: 1.1. Comunice eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului 1.2. Analizeze și să interpreteze impactul istoric al sportului asupra societății și culturii.	1.1.1. Aplicând cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studierea literaturii de specialitate. 1.2.1. Cercetând și susținând referate, lucrări pe teme istorice din domeniul educației fizice și sportului.

Data completării	Semnătura coordonator disciplină	Semnătura cadru didactic activități aplicative
	<b>Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor</b>	<b>Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor</b>

Data avizării în compartiment IDIFR	Semnătura responsabil compartiment IDIFR
	Lector univ. dr. Ana-Maria Vulpe

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



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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto:smss@ub.ro)



**FIȘA DISCIPLINEI**  
**AMENAJĂRI BAZE, SUPRAFETE, ECHIPAMENTE ȘI INSTALAȚII**  
**ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ**

**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 SPORT
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	AMENAJĂRI BAZE, SUPRAFETE, ECHIPAMENTE ȘI INSTALAȚII ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. ALEXE Dan Iulian				
2.3. Titularul activităților de lucrări practice	Conf. univ. dr. ALEXE Dan Iulian				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	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. Lp	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	14	3.6. Lucrări practice	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	33 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	9
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	33	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	75			
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	-----
5.2. de desfășurare a Lp	-----

## 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; asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; observă și evaluează progresul școlar al elevilor; garantează siguranța elevilor; ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; monitorizează comportamentul elevilor și studenților;
6.2. Competențe transversale	Dă dovadă de inițiativă; se exprimă într-un mod creativ; aplică standarde de igienă; efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea abilităților de amenajare și utilizare optimă a suprafețelor, bazelor, echipamentelor și instalațiilor sportive.
7.2. Obiectivele specifice	Acumularea unui sistem de cunoștințe teoretico-metodice necesare amenajării și utilizării diferitelor suprafețe, baze, aparate și echipamente, pentru atingerea obiectivelor lecției Formarea capacității de tratare diferențiată și de utilizare adaptată a facilităților diferitelor suprafețe, echipamente, aparate și instalații în funcție de obiectivele lecțiilor

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale privind normele de protecție în utilizarea bazelor, suprafețelor, echipamentelor și instalații în educație fizică și sport	2		
2. Noțiuni generale de studiu al suprafețelor (terenuri). tipuri și caracteristici ale suprafețelor utilizate în activitățile sportive	2		
3. Modalități de utilizare și actori care influențează eficiența utilizării. avantaje, limite și dezavantaje în utilizare. măsuri de siguranță și protecție necesare	2	Prelegere, expunerea, conversația, dezbateră, observația brainstorming	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector, platforme online)
4. Noțiuni generale privind construirea terenurilor sportive	2		
5. Aspecte generale privind întreținerea bazelor sportive. Aspecte generale privind amenajarea unei săli de sport / teren de sport	2		
6. Dotarea minimă necesară predării activităților sportive în lecție	2		
7. Legislație, metodologii și regulamente cu privire la utilizarea bazelor sportive	2		

### Bibliografie

Alexe, D.I., Alexe, C.I., 2020, Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Curs studii de licență pentru programul de studiu Sport și Performanță Motrică, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca,  
 Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean, D.I., Tudose, A.V., 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca,  
 Alexe, D.I., (2013), Echipamente, instalații și aparatura specifică în kinezoterapie. Curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău  
 Epuran, M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, Ediția a II a, Editura FEST, București  
 Marrow, J., et ALL, (2005), Measurement and evaluation in human performance, Ed. Human Kinetics, UK  
 Rădulescu A.M., Rădulescu, V., (2001), Baze sportive. Construcții și amenajări, Editura Printech, București

### Bibliografie minimală

Alexe, D.I., Alexe, C.I., 2020, Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Curs studii de licență pentru programul de studiu Sport și Performanță Motrică, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca,  
 Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean, D.I., Tudose, A.V., 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca,  
 Rădulescu A.M., Rădulescu, V., (2001), Baze sportive. Construcții și amenajări, Editura Printech, București  
 Alexe, D.I., (2013), Echipamente, instalații și aparatura specifică în kinezoterapie. Curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău

Aplicații (Lp)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Desfășurarea activității practice în funcție amplasamentul bazelor sportive	2	Prelegerea,	
	2	Expunerea	
2. Trasarea, măsurarea și asigurarea unghiurilor suprafețelor necesare desfășurării activităților practice	2	Explicația	
		Conversația,	
3. Materiale și tehnologiile utilizate în echipamentul		Demonstrația	

sportivilor	2	Observația Exersarea		
4. Alcătuirea formațiilor de lucru în funcție de suprafețele sportive	2			
5. Amplasarea echipamentelor și instalațiilor în funcție de tipul activităților sportive	2			
6. Spații pentru depozitarea echipamentelor și instalațiilor sportive	2			
7. Amenajarea unui parcurs aplicativ în funcție de materialele, obiectele utilizate în activitățile practice sportive	2			
8. Adaptarea echipamentelor și aparatelor fixe pentru atingerea obiectivelor de lecție	2			
9. Amenajarea suprafețelor și bazelor pentru utilizarea echipamentelor cu proprietăți elastic în lecție (mingi fitness, mingi specifice disciplinelor sportive corzi, benzi, discuri etc.)	2			
10. Amenajarea echipamentelor sau instalațiilor cu materialele textile pentru atingerea obiectivelor de lecție	2			
11. Amenajarea suprafețelor, echipamentelor, instalațiilor și spațiilor pentru activități în cadrul atelierelor. Amenajarea bazelor și suprafețelor sportive pentru activități în cadrul stațiilor din circuite	2			
12. Utilizarea aparaturii fitness în activitățile de educație fizică și sport	2			
13. Evaluare				
<b>Bibliografie</b>				
Alexe, D.I., Alexe, C.I., 2020, Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Curs studii de licență pentru programul de studiu Sport și Performanță Motrică, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca,				
Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean, D.I., Tudose, A.V., 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca,				
Epuran, M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, Ediția a II a, Editura FEST, București				
Alexe, D.I., (2013), Echipamente, instalații și aparatura specifică în kinetoterapie. Curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău				
Marrow, J., et ALL, (2005), Measurement and evaluation in human performance, Ed. Human Kinetics, UK				
Rădulescu A.M., Rădulescu, V., (2001), Baze sportive. Construcții și amenajări, Editura Printech, București				
<b>Bibliografie minimală</b>				
Alexe, D.I., Alexe, C.I., 2020, Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Curs studii de licență pentru programul de studiu Sport și Performanță Motrică, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca,				
Rădulescu A.M., Rădulescu, V., (2001), Baze sportive. Construcții și amenajări, Editura Printech, București				
Alexe, D.I., (2013), Echipamente, instalații și aparatura specifică în kinetoterapie. Curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău				
Epuran, M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, Ediția a II a, Editura FEST, București				

### 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 a unor programe de exerciții și activități practice, concepute pe baza informațiilor privind rolul, scopul și eficiența amenajării și folosirii anumitor suprafețe, baze sportive, echipamente și instalații.

### 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	Colocvii	<b>50%</b>
10.5. Lucrare practica	Gradul de participare și implicare activă pe tematica anunțată	Referat nr.1 susținut în prezența colegilor, cu tema propusa anterior	<b>30%</b>
	Gradul de însușire a informațiilor specifice	Referat nr.2 predat profesorului, cu tema propusa anterior	<b>20%</b>

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 îndeplini criteriile de intrare în examen. Prezența la lucrările practice este obligatorie - 100%. Participare activă (prezentarea sau susținerea unui referat evaluat cu minim nota 5) Obținerea notei 5 (cinci) la colocviu.

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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto: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
1.7. Forma de învățământ	IF

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	UTILIZARE SOFT-URI SPECIFICE IN EDUCATIE FIZICA, SPORT SI KINETOTERAPIE				
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	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				C
	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	12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	6
Examinări	4
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	

3.7. Total ore studiu individual	33	Procent maxim online:	Curs: 21,42%.	Aplicații: 15%
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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; 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.</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice necesare absolventului pentru folosirea calculatorului în activitatea viitoare.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea conceptelor de bază din tehnologia informației.</li> <li>Formarea capacităților de utilizare a calculatorului.</li> <li>Cunoașterea și utilizarea editorului de texte – Microsoft Word.</li> <li>Înțelegerea și aplicarea elementelor de calcul tabelar – Microsoft Excel.</li> <li>Însușirea tehnicilor de realizare a prezentărilor – Microsoft Power-Point</li> <li>Utilizarea principalelor softuri specifice educației fizice, sportului și kinetoterapiei.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
• Noțiuni fundamentale necesare informatizării în educație fizică, sport și kinetoterapie	2	Prelegere, expunere, discuții interactive, problematizare, demonstrații.	Orele se pot desfășura și în sistem online pe platforma Teams
• Relația sistem - model în educație fizică, sport și kinetoterapie	2		
• Sisteme electronice de calcul	4		
• Model și modelare în educație fizică și sport și kinetoterapie.	6		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ababei, C., Aplicarea teoriei informației în învățarea tehnicii alergării de garduri, Editura Alma Mater, Bacău, 2003.</li> <li>Gagea, Ad., Curs de informatică și statistică, ANEFS, București, 1996.</li> <li>Grapă, F., Informatizare: note de curs, Universitatea din Bacău, Bacău, 2004.</li> <li>Grapă, F., Aplicarea programelor de calcul tabelar în domeniul sportiv: Caiet de lucrări practice, Universitatea din Bacău, Bacău, 2004.</li> <li>Mârza-Dănilă, D.N., Optimizarea și dirijarea pe baze informatice a pregătirii și competiției în jocurile sportive: aspecte teoretice, Editura PIM, Iași, 2006.</li> </ul>			
<b>Aplicații (Seminar / laborator / proiect)</b>			
Utilizarea sistemului de operare Windows, Editorul de texte Word (texte, paginatie, formatare, imagini, desene, tabele, ecuații)	6	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	Orele se pot desfășura și în sistem online pe platforma Teams
Utilizarea sistemului de operare Power Point	4		
Calcul tabelar în Excel (registre, foi, capete de tabel, tipuri de date, formule, funcții)	4		
Utilizarea practică în educație fizică, sport și kinetoterapia principalelor pachete de programe (aplicații software):	6		
Recoltarea, prelucrarea statistică, transmiterea și valorificarea informațiilor în educație fizică, sport și kinetoterapie	6		
Colocvii	2		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ababei, C., Aplicarea teoriei informației în învățarea tehnicii alergării de garduri, Editura Alma Mater, Bacău, 2003.</li> </ul>			

- Gagea, Ad., Curs de informatică și statistică, ANEFS, București, 1996.
  - Ghenadi, V., Informatizare - curs de bază, ID, FEFS, Bacău, 2001.
  - Grapă, F., Informatizare: note de curs, Universitatea din Bacău, Bacău, 2004.
  - Grapă, F., Aplicarea programelor de calcul tabelar în domeniul sportiv: Caiet de lucrări practice, Universitatea din Bacău, Bacău, 2004.
- Bibliografie minimală
- Ghenadi, V., Informatizare - curs de bază, ID, FEFS, Bacău, 2001

**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	Colocviu practic	<b>50%</b>
10.5. Seminar/ laborator/ proiect	1. Prezență activă la lucrările practice 2. Elaborarea și prezentarea celor 3 referate (word, power point, excel), care să cuprindă rezultatele activității practice privind utilizarea mijloacelor informatice	Lucru efectiv la computer, întrebări și răspunsuri	<b>20%</b>  <b>30%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
1. Realizarea unui minim de 2 referate 2. Prezența la 50% din lucrările practice 3. Colocviu practic - nota 5			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>28.09.2025</b>		

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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto:smss@ub.ro)



## FIȘA DISCIPLINEI

(licență IF)

### 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 a 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	ETICA SI DEONTOLOGIE IN EDUCATIE FIZICA, SPORT SI KINETOTERAPIE				
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	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	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	1	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	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	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	36			
3.8. Total ore pe semestru	50	Procent maxim online	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	2			

### 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	• Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. Dezvoltă o relație terapeutică de colaborare reciprocă în timpul tratamentului, încurajând și câștigând încrederea și cooperarea utilizatorilor asistenței de sănătate</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specific domeniului</li> <li>Respectă normele, reglementările și orientările referitoare la un anumit domeniu sau sector și le aplică în activitatea sa de zi cu zi.</li> <li>Demonstrează onestitate, integritate și credibilitate la locul de muncă. Dă dovadă de loialitate față de echipa și organizația proprie, precum și de onestitate.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disciplina contribuie la formarea unor competențe generale și specifice ale absolventului de kinetoterapie, prin parcurgerea disciplinei studentul fiind capabil să utilizeze corect terminologia și să poată stabili conexiuni interdisciplinare. Contribuie la formarea unui caracter onest, în conformitate cu principiile și valorile morale.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abilitarea studenților cu cunoștințe teoretice privind definirea și conținutul noțiunilor operaționale generale și specifice cu care se operează în cadrul disciplinei, în vederea formării competenței generale de a opera cu terminologia domeniului</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Etica ca știință. Obiectul și problematica eticii. Despre morală.	2		
• Principii etice, morale, adevăr, credibilitate și minciuna	2		
• Etica și deontologie în domeniul sportiv și medical. Deontologia profesiei de antrenor și kinetoterapeut. Coduri profesionale în EFS și Kinetoterapie	2		
• Violența, dopaj și corupției în sport în antiteză cu principiul de fair-play și olimpism	2		
• Importanța respectării valorilor morale în relațiile profesionale dintre colegi și agenți economici	2		
• Drepturi și obligații în contextul eticii și deontologiei în activitățile de educație fizică și sport și conexe acestora, din România	2		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arsith, Mirela, Introducere în filosofie, Editura „EduSoft”, Bacău, 2005</li> <li>Carmen Cozma, Elemente de etică și deontologie, Ed. Universității Al. I. Cuza, Iași 1997</li> <li>Cartha Europeană a Sportului și Codul eticii sportive – Ediția revizuită 2001</li> <li>Copoeru, I., Szabo N., (2008), Etică și cultura profesională, Edit. Casa cartii, Cluj Napoca</li> <li>Ganju, Traian „Discurs despre morală”, Ed. Junimea, Iași, 1986</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• I. Grigoras, „Datoria etica, Ed. Stiintifica”, Bucuresti, 1968</li> <li>• Lupu G - Etica si deontologie in ed.fizica si sport si kinetoterapie, Ed.Ovidius, Constanta, 2022</li> <li>• Marcu, V., Maroti, Șt., A., „Introducere în deontologia profesiei didactice”, Editura Intertonic, Cluj Napoca, 1995</li> <li>• Singer, Peter (editor), Tratat de etică, Editura „Polirom“, Iasi, 2006</li> <li>• Strategia, nationala antidoping 2018-2022</li> </ul>
Bibliografie minimală
• Lupu G - Etica si deontologie in ed.fizica si sport si kinetoterapie, Ed.Ovidius, Constanta, 2022

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Valori, principii si norme etice fundamentale de conduită. în viața cotidiană. Relația dintre etică și morală	2	Explicația, conversatia, metode de lucru în grup	
• Forme de angajare a răspunderii juridice – în fenomenul de violență în sport, dopaj, corupției in antiteză cu principiul de fair-play	2	Explicația, conversatia, metode de lucru în grup	
• Importanta respectării valorilor morale in relatiile profesionale	4	Explicația, conversatia, metode de lucru în grup	
• Asumarea raspunderii specialistilor în kinetoterapie. Etica și deontologie in domeniul sportiv si medical. Deontologia profesiei de antrenor și kinetoterapeut. Coduri etice și deontologice	4	Explicația, conversatia, metode de lucru în grup	
• Problematizare privind deontologia profesiei didactice, a antrenorilor și kinetoterapeuților	2	Explicația, conversatia, metode de lucru în grup	

Bibliografie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arsith, Mirela, Introducere în filosofie, Editura „EduSoft“, Bacău, 2005</li> <li>• Carmen Cozma, Elemente de etica si deontologie, Ed. Universitatii Al. I. Cuza, Iasi 1997</li> <li>• Cartha Europeana a Sportului și Codul eticii sportive – Editia revizuită 2001</li> <li>• Copoeru, I., Szabo N., ( 2008), Etica si cultura profesionala, Edit. Casa cartii, Cluj Napoca</li> <li>• Ganju, Traian „Discurs despre morală”, Ed. Junimea, Iasi, 1986</li> <li>• 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</li> <li>• I. Grigoras, „Datoria etica, Ed. Stiintifica”, Bucuresti, 1968</li> <li>• Lupu G - Etica si deontologie in ed.fizica si sport si kinetoterapie, Ed.Ovidius, Constanta, 2022</li> <li>• Marcu, V., Maroti, Șt., A., „Introducere în deontologia profesiei didactice”, Editura Intertonic, Cluj Napoca, 1995</li> <li>• Singer, Peter (editor), Tratat de etică, Editura „Polirom“, Iasi, 2006</li> <li>• Strategia, nationala antidoping 2018-2022</li> </ul>
Bibliografie minimală
• Lupu G - Etica si deontologie in ed.fizica si sport si kinetoterapie, Ed.Ovidius, Constanta, 2022

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor</li> </ul>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
----------------	----------------------------	--------------------------	-------------------------------

10.4. Curs	Evaluarea însușirii noțiunilor teoretice din domeniu	<b>Oral</b>	<b>50%</b>
10.5. Seminar/laborator/proiect	Gradul de participare activă la seminarii	Evaluarea cantității și calității intervențiilor pe parcursul semestrului	<b>20%</b>
	Prezentarea unui referat cu o temă la alegere din conținutul noțiunilor teoretice însușite din notele de curs	Evaluarea coerenței și clarității expunerii, a calității explicațiilor și exemplelor în plenul grupului	<b>30%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoștințele din curs vor fi evaluate cu nota 5</li> <li>• Prezentarea coerentă și calitatea referatului, minim nota 5</li> </ul>			

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
29.09.2025	



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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto: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	TEORIA ȘI PRACTICA FOTBALULUI				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe Lector univ. Pavel Silviu Ioan				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	E (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	2	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	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	8
Examinări	3
Alte activități (precizați): Verificare practică	4

3.7. Total ore studiu individual	69	Procent maxim online: Curs: 25% 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	•
4.2. de competențe	•

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<p><b>Prezența la curs este condiționată</b> de art.20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise;</li> <li>• folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar;</li> <li>• 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.</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<p><b>Prezența la lucrările practice este condiționată de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise;</li> <li>• folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar;</li> <li>• <b>Echipamentul sportiv obligatoriu pentru lucrările practice</b> la această disciplină constă în: trening, bluză de fâș, pantaloni scurți, tricou, jambiere și încălțăminte sport pentru gazon artificial.</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• <b>Istoricul jocului de fotbal.</b>	2	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• <b>Apariția jocului de fotbal în România.</b>	2	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Structurile organizatorice ale jocului de fotbal</b> (internațional/național)</li> </ul>	4	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descrierea jocului de fotbal</b> (Principalele reguli ale jocului de fotbal./ Caracteristicile jocului de fotbal.)</li> </ul>	4	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tehnica jocului de fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Considerații generale despre tehnică în fotbalul contemporan.</li> <li>- Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal.</li> <li>- Elementele tehnice ale portarului</li> <li>- Procedeele tehnice de bază ale jucătorilor de fotbal</li> </ul> </li> </ul>	10	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tactica jocului de fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Considerații generale despre tactică în fotbalul contemporan.</li> <li>- Caracteristicile tacticii jocului de fotbal.</li> <li>- Sistematizarea tacticii jocului de fotbal.</li> <li>- Evoluția tacticii jocului de fotbal.</li> </ul> </li> </ul>	6	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balint Gh. <i>Bazele generale ale fotbalului</i>, Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-605-520-005-0, 301 pagini. <b>Biblioteca UVAB:</b> <a href="http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca-Depozit">http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca-Depozit</a> – III 14022 – 1 exemplar; <b>Corp B - III 14022</b> – 1 exemplar.</li> <li>• 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. <b>Biblioteca UVAB:</b> <a href="http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca-Depozit">http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca-Depozit</a> – III 14352 – 4 exemplare; <b>Biblioteca - Sala 2 - 796/B22</b> – 1 exemplar.</li> <li>• Ploșteanu C. <i>Fotbal: curs de bază</i>, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos din Galați, 2003, ISBN 973-627-053-X, 127 pagini. <b>Biblioteca UVAB:</b> <a href="http://biblioteca.ub.ro/Corp B">http://biblioteca.ub.ro/Corp B</a> - III 14164 – 1 exemplar.</li> <li>• F.I.F.A. - "Reguli ale jocului", Publicată de F.I.F.A.;</li> <li>• <a href="https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2012/12/bazele-generale-ale-fotbalului-3.pdf">https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2012/12/bazele-generale-ale-fotbalului-3.pdf</a></li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balint Gh. <i>Bazele generale ale fotbalului</i>, Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-605-520-005-0, 301 pagini. <b>Biblioteca UVAB:</b> <a href="http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca-Depozit">http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca-Depozit</a> – III 14022 – 1 exemplar; <b>Corp B - III 14022</b> – 1 exemplar.</li> <li>• <a href="https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2012/12/bazele-generale-ale-fotbalului-3.pdf">https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2012/12/bazele-generale-ale-fotbalului-3.pdf</a></li> </ul>			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Interpretarea principalelor reguli de joc pentru fotbalul practicat pe teren redus și pe teren cu dimensiuni normale, adaptate pentru lecțiile de educație fizică și pentru competițiile școlare.</b></li> </ul>	2	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții pentru obișnuirea cu mingea.</b></li> </ul>	6	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inițierea globală și învățarea procedeele tehnice de bază ale jocului de fotbal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poziția fundamentală a portarului</li> <li>- Deplasarea portarului</li> <li>- Prinderea mingii semiînalte</li> <li>- Prinderea mingii înalte</li> <li>- Boxarea mingii cu ambii pumni apropiați</li> <li>- Devierea mingii venite la semiînălțime</li> <li>- Devierea mingilor venite pe jos</li> <li>- Repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare de jos</li> <li>- Repunerea mingii în joc cu mâna prin rotarea brațului</li> <li>- Repunerea mingii cu mâna prin aruncarea pe deasupra umărului</li> <li>- Degajarea mingii cu piciorul din mână din vole și demivole</li> </ul> </li> </ul>	14	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preluarea mingii rostogolite cu partea interioară a labei piciorului</li> <li>- Preluarea mingii rostogolite cu partea exterioară a labei piciorului</li> <li>- Preluarea mingii cu partea exterioară a labei piciorului</li> <li>- Preluarea mingii cu șiretul prin amortizare</li> <li>- Preluarea mingii cu coapsa prin amortizare</li> <li>- Deposedarea adversarului de minge prin atac din față</li> <li>- Deposedarea adversarului de minge prin atac prin spate</li> <li>- Deposedarea adversarului de minge prin atac lateral</li> <li>- Protejarea mingii de pe loc</li> <li>- Protejarea mingii din mișcare (în timpul conducerii)</li> <li>- Conducerea mingii cu interiorul labei piciorului</li> <li>- Conducerea mingii cu exteriorul labei piciorului</li> <li>- Conducerea mingii cu șiretul plin</li> <li>- Mișcarea înșelătoare cu trunchiul</li> <li>- Mișcarea înșelătoare cu piciorul</li> <li>- Lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului</li> <li>- Lovirea mingii cu partea exterioară a labei piciorului</li> <li>- Lovirea mingii cu vârful labei piciorului</li> <li>- Lovirea mingii cu șiretul plin</li> <li>- Lovirea mingii cu șiretul exterior</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții pentru învățarea procedeelor tehnice de bază ale fotbalului - Joc bilateral și arbitraj</b></li> </ul>	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificare practică</li> </ul>	2	Individual.	

#### Bibliografie

- Balint Gh. *Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial*, 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. *Fotbal : caiet de lucrări practico-metodice*, 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/balintgeorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf>

#### Bibliografie minimală

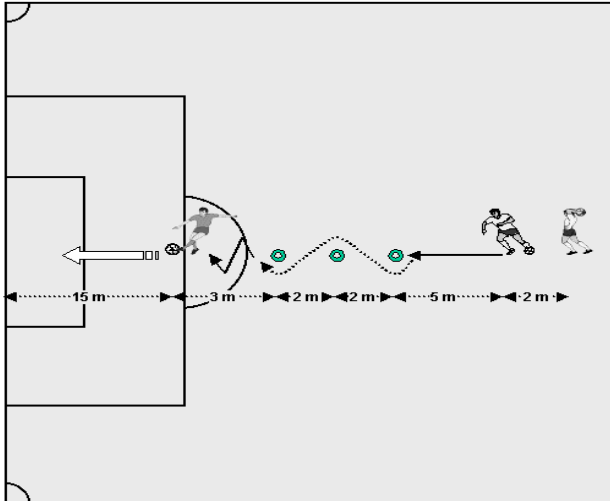
- Balint Gh. *Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial*, Editura Pim, Iași, 2009, ISBN 978-606-520-409-6, 153 pagini. **Biblioteca UVAB:** <http://biblioteca.ub.ro/> **Biblioteca - Depozit** – III 14352 – 4 exemplare; **Biblioteca - Sala 2** - 796/B22 – 1 exemplar.
- <https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/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	• <i>Examenul scris va cuprinde 3 (trei) întrebări din materia teoretică predată la curs;</i>	<b>Examen scris</b>	<b>65%</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notarea studentului se va efectua după un barem de corectare care va fi afișat după susținerea examenului scris.</li> <li>• Notarea începe de la 0 (zero), nu se acordă un punct din oficiu.</li> <li>• Nota sub 5,00 nu se rotunjește. Nota 4,99 este nota 4,00.</li> <li>• Pentru a promova examenul scris studentul trebuie să obțină minim nota 5.</li> <li>• În cazul în care studentul nu obține nota 5,00 (cinci,00%) nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examenul scris.</li> </ul>		
<p>10.5. Seminar/laborator/proiect</p>	<p><b>Evaluare probe de verificare practice:</b></p> <p><b>1. Traseu tehnic.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cu mingea în mână</li> <li>1. aruncarea ei deasupra capului</li> <li>2. preluarea mingii cu interiorul labei piciorului – 2 m</li> <li>3. conducerea mingii cu talpa -5 m</li> <li>4. conducerea mingii printre 3 jaloane așezate la 2 m distanță unul față de celălalt</li> <li>5. fentă (la alegere) – 3 m</li> <li>6. șut la poartă – 15 m</li> </ul>  <p><b>Penalizări pentru execuția traseului tehnic:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. neexecutarea preluării mingii sau executarea preluării mingii prin alt procedeu tehnic - 2 sec.</li> <li>2. conducerea mingii (5 metri) prin alt procedeu tehnic- 2 sec.</li> <li>3. neexecutarea fentei - 3 sec.</li> <li>4. mingea atinge solul înainte de a intra în poartă - 2 sec.</li> <li>5. mingea nu intră pe cadrul porții (lovește bara) - 2 sec.</li> </ol> <p><b>NOTĂ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiecare student are dreptul să execute numai o singură dată acest traseu tehnic;</li> <li>• Această probă practică de control cuprinde 3 (trei) repetări succesive ale traseului tehnic;</li> <li>• Cronometrul se va porni la fiecare aruncare a mingii deasupra capului și se va opri în momentul când mingea va depăși linia de poartă;</li> <li>• La timpul final al execuției se vor aduna secunde de penalizare;</li> <li>• Studentul se va autoevalua în fața grupei din care face parte, folosind tabelul reprezentând penalizările pentru execuția tehnică și tabelul de următor:</li> </ul>	<p><b>Verificare practică</b></p> <p><b>Proba practică de control:</b></p> <p>1. Traseu tehnic</p>	<p><b>35% Condiție de intrare în examenul scris</b></p>

STUDENȚI		STUDENTE	
Secunde – 3 repetări	Nota	Secunde – 3 repetări	Nota
... 25	10	... 35	10
25 – 27,5	9	35 – 37,5	9
27,5 – 30	8	37,5 – 40	8
30 – 32,5	7	40 – 42,5	7
32,5 – 35	6	42,5 – 45	6
35 – 40	5	45 – 50	5

**IMPORTANT:**

- Promovarea probei de verificare practică 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 practică 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](http://www.ub.ro); e-mail: [fsms@ub.ro](mailto:fsms@ub.ro)



## FIȘA DISCIPLINEI TEORIA ȘI PRACTICA VOLEIULUI

### 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/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	TEORIA ȘI PRACTICA VOLEIULUI				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Lupu Gabriel Stanica				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Lupu Gabriel Stanica				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	EC
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	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	24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	9
Tutoriat	2
Examinări	4
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	69			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 21,42%.	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	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	•

### 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 sportivă; 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 specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului și abilitarea acestora cu cunoștințe teoretice și practice specifice jocului de volei.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea abilităților pentru practicarea jocului de volei la nivel școlar și al sportului pentru toți ca: jucător, organizator sau arbitru. Formarea specialiștilor din domeniul educației fizice pentru a preda jocul de volei în lecțiile de educație fizică și în afara lor. Dezvoltarea competențelor și formarea abilităților de a organiza, conduce și arbitra, activitățile sportive competiționale de volei

### 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Voleiul disciplină sportivă școlară. Scurt istoric	2	Prelegerea, conversația, observația, problematizarea	
Voleiul în planurile și programele de învățământ	2	Expunerea, conversația euristică, observația	
Forme de joc și modele de joc pentru copii, juniori și seniori	4	Prelegere, Expunerea, conversația, brainstorming, observația, învățarea asistată de calculator	
Voleiul în alte forme organizate de practicare a exercițiilor fizice	4	Prelegere, conversația, învățarea bazată pe simulare	
Regulamentul jocului și competițiilor de volei, organizarea lor	4	Prelegere, studiu de caz, observația	
Jocul de volei ca sistem. Modele de joc în volei	4	Prelegere, conversația, observația, problematizarea, studiul de caz	
Jocul de volei la echipa reprezentativă	4	Prelegere, conversația, observația, problematizarea	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bâc, O., <i>Volleyball</i>. Editura Universității, Oradea, 1999.</li> <li>• Bâc, O., Costea, A., Szabo, P., <i>Beachvolleybal</i>. Editura Universității, Oradea, 2000.</li> <li>• Mârza, D., Grapă, F., <i>Volei în învățământ</i>, Ediția a II-a, Editura PIM, Iași, 2007.</li> <li>• Mârza-Dănilă, D., <i>Volei. Bazele teoretice și metodice</i>, Editura PIM, Iași, 2006.</li> <li>• Mârza-Dănilă, D., <i>Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică</i>, Ed. PIM, Iași, 2006.</li> <li>• * * *, <i>Programa școlară pentru disciplina de educație fizică și sport</i>, M.E.N., București, 2017</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
• Mârza-Dănilă, D., <i>Volei. Bazele teoretice și metodice</i> , Editura PIM, Iași, 2006			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Învățarea lovirii mingii, exerciții și jocuri pentru: - lovirea mingii cu două mâini de sus și de jos: - lovirea mingii cu o mână de sus sau de jos: lovirea mingii cu alte părți ale corpului:	4	Exercițiul, demonstrația conversația, jocul de rol	
Joc 1x1 pe teren redus cu trei lovituri la fiecare fază - variante (jocuri, competiții)	4	Exercițiul, demonstrația conversația, problematizarea	
Joc 2x2 pe teren redus cu trei lovituri la fiecare fază - variante (jocuri, competiții)	4	Exercițiul, demonstrația conversația, problematizarea	
Joc 3x3 pe teren redus cu trei lovituri la fiecare fază - variante (jocuri, competiții)	4	Exercițiul, demonstrația conversația, problematizarea	
Joc 4x4 pe teren redus cu trei lovituri la fiecare fază - variante (jocuri, competiții) cu jucători specializați	4	Exercițiul, demonstrația conversația, problematizarea	
Joc 6x6 pe teren regulamentar - variante (jocuri cu temă, competiții), cu jucători specializați în ridicători și trăgători, în formație de joc 4T+2R, fără și cu schimb de zone	4	Exercițiul, demonstrația conversația, problematizarea	
Organizarea și arbitrarea jocurilor și competițiilor	2	Exercițiul, demonstrația conversația, problematizarea	
Pregătirea fizică specifică pentru jocul de volei	2	Exercițiul, demonstrația conversația, jocul de rol	
<b>Bibliografie</b>			
1. Mârza, D., Grapă, F., <i>Volei în învățământ</i> , Ediția a II-a, Editura PIM, Iași, 2007. 2. Mârza-Dănilă, D., <i>Volei. Bazele teoretice și metodice</i> , Editura PIM, Iași, 2007. 3. Mârza-Dănilă, D., <i>Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică</i> , Ed. PIM, Iași, 2006 * * * , <i>Programa școlară pentru disciplina de educație fizică și sport</i> , M.E.N., București, 2017			
•			
<b>Bibliografie minimală</b>			
• Mârza-Dănilă, D., <i>Volei. Bazele teoretice și metodice</i> , Editura 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	Întrebări cu mai multe răspunsuri	<b>Test grilă de verificare a cunoștințelor</b>	<b>50%</b>
10.5. Seminar/laborator/proiect	Însușirea și înțelegerea conținutului cursului (teme de casă pentru fiecare curs se vor transmite cadrului didactic) Activitatea la lucrările practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rezolvarea corectă a tuturor temelor de casă - 30%</b></li> <li>• <b>Prezența activă și rezolvarea cerințelor activității practice - 10%</b></li> <li>• <b>Evaluarea prin notă la probele de control practico - metodice - 10%</b></li> </ul>	<b>50%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- să îndeplinească condițiile minime de prezență și să treacă probele de control la nivel minim - minim nota 5;</li> <li>- să rezolve toate temele de casă la nivel minim - minim nota 5;</li> <li>- să obțină conform baremului, nota 5 (cinci) la grila finală de testare a cunoștințelor;</li> </ul> <p><i>Probe de control:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joc 3x3 pe teren redus cu 3 lovituri la fiecare fază (3 treceri consecutive ale mingii peste plasă);</li> <li>• Joc 4x4 pe teren redus cu trei lovituri la fiecare fază (3 treceri consecutive ale mingii peste plasă), cu jucători specializați în ridicători și trăgători;</li> </ul>			

Joc 6x6 (2 treceri consecutive ale mingii peste plasă), jucători specializați în ridicători și trăgători

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>25.09.2025</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>26.09.2025</b>	

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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto: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
1.7. Forma de învățământ	IF

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA TENISULUI ȘI TENISULUI DE MASĂ				
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	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	Examen
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	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	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	6
Examinări	3
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"> <li>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.</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>

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

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

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Tenis de masă. Istoric, caracteristici ale jocului, elemente de terminologie, conținutul jocului.	4	Prelegere, expunere, discuții interactive, problematizare, demonstrații. Față în față/on line	
2.Tenis de masă. Tehnica, tactica și metodică jocului, aspecte organizatorice și de regulament.	8		
3.Tenis. Scurt istoric, caracteristici ale jocului, elemente de terminologie, conținutul jocului	4		
4.Tenis. Tehnica, tactica și metodică jocului, aspecte organizatorice și de regulament	8		6 ore/on line
5.Organizarea competițiilor	4		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ochiană, N. 2004, Tenis de masă - curs de bază. FEFS Bacău, Cursuri de Zi</li> <li>Ochiană, N. 2006 Orientarea și selecția inițială în tenis de masă. Ed. Tehnopress. Iași</li> <li>Ochiană, N. 2006 Tenis de masă îndrumar metodologic. Ed. PIM. Iași</li> <li>Ochiană N., Tenis, Editura EduSoft, 2007</li> </ul>			

- [www.atptennis.com](http://www.atptennis.com), [www.ausopen.org](http://www.ausopen.org), [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com), [www.usopen.org](http://www.usopen.org), [www.fft.fr/rolandgarros](http://www.fft.fr/rolandgarros), [www.wimbledon.org](http://www.wimbledon.org), [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com), <http://www.coe.int>, <http://www.olympic.org>, <http://www.itf.com/>, <http://www.ettu.org/>, <http://www.attu.org>, <http://www.fft.com>, <http://www.usatt.org/>, [www.trymysport.co.uk](http://www.trymysport.co.uk), [www.otf.org.au](http://www.otf.org.au), [www.sttv.ch](http://www.sttv.ch), <http://www.internationalbadminton.org/>

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Tenis de masă învățarea și consolidarea tehnicii jocului	6	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	
2. Tenis de masă învățarea și consolidarea tacticii jocului de simplu și dublu	2		
3. Tenis de masă competiție (organizare și/sau participare)	6		
4. Tenis învățarea și consolidarea tehnicii jocului	6		
5. Tenis învățarea și consolidarea tacticii jocului de simplu și dublu	2		2 ore/on line
6. Tenis competiție (organizare și/sau participare)	6		2 ore/on line

#### Bibliografie

- Ochiană, N. 2004, Tenis de masă - curs de bază. FEFS Bacău, Cursuri de Zi
- Ochiană, N. 2006 Orientarea și selecția inițială în tenis de masă. Ed. Tehnopress. Iași
- Ochiană, N. 2006 Tenis de masă îndrumar metodologic. Ed. PIM. Iași
- Ochiană N., Badminton-Curs pentru studenții facultăților de educație fizică, Editura Pim, 2006
- Ochiană N., Tenis, Editura EduSoft, 2007

#### 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	Test grila	<b>40%</b>
10.5. Seminar/laborator/proiect	1.Realizarea, în grup, a unui program real și competitiv privind învățarea elementelor principale ale jocului de tenis sau tenis de masă, la propunerea cadrului didactic 2.Test de abilități practice specifice	Proiect	<b>30%</b>
		Testare practica	<b>30%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
1. Prezența la activitățile practice minim 80% 2. Proiect – nota 5 3. Test de abilități practice – nota 5 4. Examen - nota 5			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>25.09. 2025</b>		

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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto: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	Teoria și practica în sporturi de combat (judo, lupte)				
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	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DD 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	12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	12
Tutoriat	12
Examinări	10
Alte activități (precizați):	0

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 este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

F 84.07/Ed. 07

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

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p>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;</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p>
6.2. Competențe transversale	- nu este cazul

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	1. Formarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului și abilitarea acestora cu cunoștințe teoretice și practice specifice judo-ului.
7.2. Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formarea abilităților pentru practicarea judo-ului la nivel școlar și al sportului pentru toți ca: jucător, organizator sau arbitru.</li> <li>2. Formarea specialiștilor din domeniul educației fizice pentru a preda judo-ului în lecțiile de educație fizică și în afara lor.</li> <li>3. Dezvoltarea competențelor și formarea abilităților de a organiza, conduce și arbitra, activitățile sportive competiționale de judo.</li> </ol>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Regulamentul competițiilor de judo / Particularitățile judoului	2	prelegere.	1 prelegere
• Clasificarea sportivilor în judo, pe baza centurilor colorate	2	prelegere.	1 prelegere
• Noțiuni de bază ale judoului	2	prelegere.	1 prelegere
• Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA)	2	prelegere.	1 prelegere
• Tehnica luptei la sol (NE-WAZA)	2	prelegere.	1 prelegeri
• Componentele și particularitățile antrenamentului sportiv la Judo	2	prelegere.	1 prelegere
• Noțiuni de prim ajutor in caz de accidente	2	prelegere.	1 prelegere
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sava, M.A., – <i>Teoria și practica judo-ului</i>, note de curs, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2013.</li> <li>2. Sava, M.A., <i>Optimizarea pregătirii psihice în judo. Considerații teoretice</i>, Editura Alma Mater Bacău 2014.</li> <li>3. Frazzei, F. F. (1972) - Judo. De la centura albă la centura neagră. Editura militară, București.</li> <li>4. Hantău, L., Popovici, V., &amp; Goteleț, V. (1972) – Judo. Craiova: Editura Stadion.</li> </ol>			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Noțiuni de bază ale judoului	8	Explicația, demonstrația, exersarea	8 Lp
• Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA)	10	Explicația, demonstrația, exersarea	10 Lp
• Tehnica luptei la sol (NE-WAZA)	10	Explicația, demonstrația, exersarea	10 Lp
<b>Bibliografie</b>			
1. Sava, M.A., – <i>Teoria și practica judo-ului</i> , note de curs, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2014.			
2. Sava, M.A., <i>Optimizarea pregătirii psihice în judo. Considerații teoretice</i> , Editura Alma Mater Bacău 2014.			
3. Frazzei, F. F. (1972) - Judo. De la centura albă la centura neagră. Editura militară, București.			
4. Hantău, L., Popovici, V., & Goteleț, V. (1972) – Judo. Craiova: Editura Stadion.			
<b>Bibliografie minimală</b>			
•			

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

Conținuturile disciplinei sunt în concordanța cu standardele ARACIS

**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	Participarea activă la lucrările practice Demonstrarea unei teme din conținutul cursului, pe care să o pună în practică Însușirea elementelor importante din judo	<b>Verificare practică/referat</b>	<b>25%</b> <b>25%</b> <b>50%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
Promovarea colocviului cu minim nota 5 Prezența 100% la lucrările practice Minim nota 5 la verificarea practică/referat 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
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](http://www.ub.ro); e-mail: [fmss@ub.ro](mailto:fmss@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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚA 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	<b>Comunicare și consiliere în educație fizică, sport și kinetoterapie</b>				
2.2. Titularul activităților de curs	conf. univ. dr. Gabriel MAREȘ				
2.3. Titularul activităților de seminar	conf. univ. dr. Gabriel MAREȘ				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	Ec
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei				DC
	DF - fundamentală, DD - în domeniul, DS - de specialitate, DC - complementară				
2.7. Regimul disciplinei	Categorია de opționalitate a disciplinei:				DI
	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	2	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar	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	17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	2
Examinări	2

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

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

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu sunt necesare</li></ul>
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu sunt necesare</li></ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cursul va îmbina prelegerea cu conversația euristică, dorindu-se o abordare interactivă și centrata pe student a predării.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Termenul de susținerea a prezentărilor la seminar este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Studenții vor fi încurajați să utilizeze metode participative și interactive de prezentare

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Achiziționarea unor deprinderi de comunicare verbală și nonverbală eficientă.</li> <li>Relaționarea și comunicarea interpersonală specifice educației fizice, sportului și kinetoterapiei</li> <li>Dezvoltarea abilităților de consiliere în kinetoterapie și activitățile de educație fizică și sportive.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să dobândească cunoștințe și abilități privind activitatea de comunicare interpersonală.</li> <li>Să dobândească cunoștințe și abilități privind activitatea de consiliere.</li> <li>Să dobândească abilități în gestionarea informației (abilitatea de a găsi, analiza și sintetiza informații din surse științifice).</li> <li>Să dobândească deprinderi și abilități de management personal prin raportare cunoștințele din domeniul consilierii.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Comunicarea. Teorii și perspective de abordare.	2	Prelegere, expunere, discuții interactive, problematizare, demonstrația.	
• Forme ale comunicării – particularizări în activitățile de educație fizică și sportivă/kinetoterapie	4		
• Comunicarea eficientă. Antrenarea abilităților de comunicare.	2		
• Comunicare și conflict. Comunicare în rezolvarea de probleme	2		
• Consilierea, principii și strategii.	2		
• Autocunoaștere și resurse personale utilizate în activitatea de consiliere.	2		

### Bibliografie

- Holdevici, I., (2011), *Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare*, Editura Universitară, București
- Jigău, M. (2001), *Consilierea carierei*, Editura Sigma, București
- Goleman, D., 2014, *Focus. Motivația ascunsă a performanței*, Editura Curtea Veche, București
- Lemeni, G., Miclea, M. (coord.). (2004), *Consiliere și Orientare. Ghid de Educație pentru Carieră*. Editura ASCR. Cluj-Napoca
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P., (2016), *Mesaje. Ghid practic pentru dezvoltarea abilităților de comunicare*, Editura ALL, București
- Nelson-Jones, R., (2007), *Manual de consiliere*, Editura TREI, București
- Pânisoară, O., (2006), *Comunicarea eficientă*, Editura Polirom, Iași
- Peretti, A. & Jean-Andre Legrand, J-A., (2001), *Tehnici de comunicare*, Editura Polirom, Iași,
- Stoica-Constantin, A., (2004), *Conflictul interpersonal. Prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor*, Editura Polirom, Iași,
- Soitu, L., (1997), *Pedagogia comunicării*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București

### Bibliografie minimală

- Nelson-Jones, R., (2007), *Manual de consiliere*, Editura TREI, București
- Pânisoară, O., (2006), *Comunicarea eficientă*, Editura Polirom, Iași

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
---	---------	-------------------	------------

1. Prezentarea tematicii pentru seminarii. Motivația pentru comunicare	2	Joc de rol, Studiu de caz, Problematizare Brainstorming, Demonstrație, Aplicatii practice.	
2. Formele comunicării, exemple de utilizare eficientă în EFS	4		
3. Comunicare și strategii de gestionare a conflictelor intra și interpersonale.	2		
4. Comunicarea asertivă, comunicare agresivă în educația fizică și sportivă	2		
5. Abilități de consiliere în educația fizică	2		
6. Provocări și utilitatea consilierii în educația fizică și sportivă	2		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Holdevici, I., (2011), <i>Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare</i>, Editura Universitară, București</li> <li>• Jigău, M. (2001), <i>Consilierea carierei</i>, Editura Sigma, București</li> <li>• Lemeni, G., Miclea, M. (coord.). (2004), <i>Consiliere și Orientare. Ghid de Educație pentru Carieră</i>. Editura ASCR. Cluj-Napoca</li> <li>• McKay, M., Davis, M., Fanning, P., (2016), <i>Mesaje. Ghid practic pentru dezvoltarea abilităților de comunicare</i>, Editura ALL, București</li> <li>• Nelson-Jones, R., (2007), <i>Manual de consiliere</i>, Editura TREI, București</li> <li>• Pănișoară, O., (2006), <i>Comunicarea eficientă</i>, Editura Polirom, Iași</li> <li>• Peretti, A. &amp; Jean-Andre Legrand, J-A., (2001), <i>Tehnici de comunicare</i>, Editura Polirom, Iași,</li> <li>• Stoica-Constantin, A., (2004), <i>Conflictul interpersonal. Prevenire, rezolvare si diminuarea efectelor</i>, Polirom, Iași,</li> <li>• Șoitu, L., (1997), <i>Pedagogia comunicării</i>, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nelson-Jones, R., (2007), <i>Manual de consiliere</i>, Editura TREI, București</li> <li>• Pănișoară, O., (2006), <i>Comunicarea eficientă</i>, Editura Polirom, Iași</li> </ul>			

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

- Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare kinetoterapeuților.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Intervenție și implicare în derularea cursului. Evaluarea cunoștințelor acumulate	Evaluare scrisă + evaluare orală	50%
10.5. Seminar	Evaluarea activități aplicative se face pe baza prezentării în fața grupei a unui proiect corelat cu tematica de seminar și a participării active la seminar.	Evaluare orală, Proiect de grup	50%
10.6. Standard minim de performanță			
Prezentarea unui studiu de caz; Obținerea a minimum nota 5 la activitatea de seminar, fără de care nu este permisă intrarea în evaluarea finală. Obținerea a minimum nota 5 la evaluarea finală a tematicii de curs. Promovarea examenului cu nota 5 (cinci).			

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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto: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	Departamentul de 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	Management și marketing în educație fizică, sport și kinetoterapie				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. habil. RAȚĂ Bogdan Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. habil. RAȚĂ Bogdan Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	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	3	3.2. Curs	1	3.3. Seminar	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	14	3.6. Seminar	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	8
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați): Proiect pe tematică stabilită	5

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Cursul se va desfășura în sală tip multimedia, pe baza de prezentări vizuale (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate de proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică) și planificare a conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinar</li> <li>• Capacitate de organizare a curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică)</li> <li>• Capacitate de evaluare a creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportului, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului</li> <li>• Capacitate de descriere și demonstrare a sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportului, pe grupe de vârstă</li> <li>• Capacitate de evaluare a nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> <li>• Capacitate de utilizarea a elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea viitorilor specialiști în vederea formării capacității de a utiliza elementele de management și marketing specifice domeniului.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea capacității de aplicarea a metodelor de analiză specifice managementului și marketingului, pentru evaluarea activității sportive și a acțiunilor grupurilor de practicanți ai activităților de educație fizică și sportive,</li> <li>• Formarea capacității de folosire a principiilor consacrate pentru elaborarea unui proiect de optimizare a activității în mediul educațional specific și în afara lui,</li> <li>• Formarea capacității de identificarea a cadrului legal și organizațional privind utilizarea metodelor de management al activităților de educație fizică și sport în contextul general al cererii și ofertei de servicii specifice,</li> <li>• Formarea capacității de identificare și descriere a proceselor și relațiilor din cadrul grupului (practicanți de activități de educație fizică și sportive, echipa de specialiști și voluntari) din perspectiva managementului activităților specifice.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Management noțiuni generale	2	-prelegerea-dezbateri	1 prelegere
• Funcțiile manageriale	2	-prelegerea-dezbateri	1 prelegere
• Managementul resurselor	2	-prelegerea-dezbateri	1 prelegere
• Managementul proiectelor	2	-prelegerea-dezbateri	1 prelegere
• Marketingul în educația fizică, sportul de performanță și kinetoterapie	2	-prelegerea-dezbateri	1 prelegere
• Organizarea educației fizice, sportului de performanță și kinetoterapie în România și pe plan internațional	2	-prelegerea-dezbateri,	1 prelegere
• Managementul bazelor sportive și a cabinetelor de recuperare	2	-prelegerea-dezbateri	1 prelegere
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GHENADI, V., "Management - Note de curs", Universitatea din Bacău, 2001</li> <li>• MIHĂILESCU, N., „Management marketing legislație în activitatea sportivă”, Ed. Universității din Pitești, 2006</li> <li>• RAȚĂ B.C., "Management și marketing în educație fizică și sport – curs studii de licență" Edit. Alma Mater, Bacău, 2009</li> <li>• TODEA, S., F., "Managementul Educației Fizice și Sportului", Ed. Fundației România de Măine, București, 2000</li> <li>• VOICU, A.V. „Managementul organizațiilor și activităților sportive”, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 1998</li> </ul>			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RAȚĂ B.C., "Management și marketing în educație fizică și sport – curs studii de licență" Edit. Alma Mater, Bacău, 2009</li> <li>• MIHĂILESCU, N., „Management marketing legislație în activitatea sportivă”, Ed. Universității din Pitești, 2006</li> </ul>			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Stiluri de conducere	4	Studii de caz	2 seminare
• Resurse manageriale (umane, materiale, informaționale)	6	Studii de caz	3 seminare
• Conceperea proiectelor	6	Exercițiu în baza unei teme	3 seminare
• Bugetul de venituri și cheltuieli	4	Exercițiu în baza unei teme	2 seminare

• Marketingul produselor	4	Exercițiu în baza unei teme	2 seminare
• Conceperea și dezvoltarea unei afaceri	4	Exercițiu în baza unei teme	2 seminare
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GHENADI, V., "Management - Note de curs", Universitatea din Bacău, 2001</li> <li>• MIHĂILESCU, N., „Management marketing legislație în activitatea sportivă”, Ed. Universității din Pitești, 2006</li> <li>• RAȚĂ B.C., "Management și marketing în educație fizică și sport – curs studii de licență" Edit. Alma Mater, Bacău, 2009</li> <li>• TODDEA, S., F., "Managementul Educației Fizice și Sportului", Ed. Fundației România de Măine, București, 2000</li> <li>• VOICU, A.V. „Managementul organizațiilor și activităților sportive”, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 1998</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RAȚĂ B.C., "Management și marketing în educație fizică și sport – curs studii de licență" Edit. Alma Mater, Bacău, 2009</li> <li>• MIHĂILESCU, N., „Management marketing legislație în activitatea sportivă”, Ed. Universității din Pitești, 2006</li> </ul>			

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

- În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare, titularul de disciplină a organizat întâlniri cu reprezentanți ai instituțiilor publice și private din domeniu precum și cu alte cadre didactice titulare din învățământul superior. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Evaluarea cunoștințelor acumulate	Colocviu: Evaluare orală	50%
10.5. Seminar	Promovarea verificării pe parcurs	Lucrare scrisă	10%
	Promovarea temei de casă	Proiect în baza unei teme	40%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obținerea a minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
25.09.2025	

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](http://www.ub.ro); e-mail: [fsmss@ub.ro](mailto:fsmss@ub.ro)



## FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri”, 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	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

### 1. Date despre program

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Limba engleză IV				
2.2. Coordonatorul disciplinei	Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor				
2.3. Cadru didactic activități aplicative	Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	V
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	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	1	3.2. Curs	-	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Seminar față în față (SF)/Seminar în sistem tutorat (ST)	14	3.6. Laborator (L)/Proiect (P)	-

Distribuția fondului de timp pe semestru:	36 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	12
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore activități de autoinstruire	36
3.8. Total ore pe semestru	50
3.9. Numărul de credite	2

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

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studenții trebuie să dețină cel puțin informații de bază privind fonetica, lexicul și gramatica limbii engleze.</li></ul>
4.2. de	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studenții trebuie să dovedească abilitate în a se exprima și în a înțelege mesaje uzuale în</li></ul>

competențe	limba engleză.
------------	----------------

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenții vor participa la măcar jumătate din orele de seminar.</li> <li>• Sală dotată cu tablă, videoproiector și ecran de proiecție, computer, tabletă grafică și conexiune la Internet.</li> </ul>
---	--

### 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<p>C2: Comunicare eficientă, scrisă și orală în limba română și în limba modernă.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Definirea trăsăturilor esențiale ale comunicării orale și scrise, ale receptării și producerii de texte (inclusiv a textelor științifice din domeniul umanist) atât în limba română cât și în limba modernă.</li> <li>➤ Interpretarea relației dintre mesajul oral sau scris și contextul său, identificarea tehnicilor argumentative și de construcție a mesajului atât în limba română cât și în limba engleză.</li> <li>➤ Receptarea critică și producerea de mesaje orale sau scrise specifice comunicării științifice la nivel universitar (prezentări de proiecte, referate, recenzii, comunicări, lucrări de licență etc.) atât în limba română cât și în limba engleză.</li> <li>➤ Utilizarea cu discernământ și probitate științifică a surselor de informare.</li> <li>➤ Organizarea unor dezbateri, construirea unui studiu de caz și argumentarea structurii acestuia.</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<p>CT1 Utilizarea componentelor domeniului limbii moderne în deplină concordanță cu etica profesională.</p> <p>CT2 Relaționarea în echipă; comunicarea interpersonală și asumarea de roluri specifice.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	➤ Formarea și dezvoltarea deprinderilor de folosire a limbii engleze ca mijloc de comunicare scrisă și orală
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să folosească adecvat și corect vocabularul specializat, cât și structurile lingvistice vizate;</li> <li>➤ Să utilizeze sistemul lexical și gramatical al limbii engleze pentru producerea și înțelegerea de texte scrise și orale și în interacțiunea verbală;</li> <li>➤ Să recepteze corect discursuri orale și scrise în limba engleză;</li> <li>➤ Să folosească cunoștințele de limba engleză și competențele de comunicare dobândite pentru o mai bună integrare socio-profesională.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

Curs (conținutul notelor de curs/cursului universitar)	Observații
• -	
Bibliografie	
• -	
Bibliografie minimală	
• -	

Aplicații (seminar/laborator/proiect sau lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Chess. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>Revision Conditional Clauses.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
2. Bobsleigh. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>The noun and its number (countable and uncountable).</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
3. Archery. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>The Adjective. The Comparative.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
4. Fencing. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>The Adjective. The Superlative.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
5. Sporting Dancing. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. <i>The Adverb.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
6. Revising the vocabulary of the five sports discussed. <i>Final Revision.</i>	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
7. Evaluare	2		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bantaș, Andrei, <i>Dicționar englez-român și român – englez de 75.000 de cuvinte</i>, Editura "Teora", București, 2008.</li> <li>➤ Biber, D., Johansson, S. et al., <i>Grammar of Spoken and Written English</i>, London, Longman, 1999.</li> </ul>			

- Bălinișteanu, Cătălina, *Sports, Games and Pastimes*, Alma Mater, Bacău, 2015.
- Walker, Elaine, Elsworth, Steve. (2000). *Grammar Practice for Upper Intermediate Students*, Longman, Pearson Education Limited, Harlow, 2000 (PDF format).

#### **Bibliografie minimală**

- Bălinișteanu Cătălina, *Sports, Games and Pastimes*, Alma Mater. Bacău, 2015.
- Walker, Elaine, Elsworth, Steve. (2000). *Grammar Practice for Upper Intermediate Students*, Longman, Pearson Education Limited, Harlow, 2000 (PDF format).

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

- Conținuturile disciplinei rezultă direct din studiul unei bibliografii de specialitate și sunt în concordanță cu obiectivele generale ale programului de studiu, cât și cu programele de învățământ și de perfecționare la nivel preuniversitar.

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să folosească adecvat și corect vocabularul specializat, cât și structurile lingvistice vizate;</li> <li>➤ Să utilizeze sistemul lexical și gramatical al limbii engleze pentru producerea și înțelegerea de texte scrise în limba engleză;</li> <li>➤ Să recepteze corect discursuri scrise în limba engleză.</li> </ul>	<b>Evaluare pe parcurs -</b> Răspunsuri efective la ore	<b>50%</b>
10.5. Laborator/proiect sau lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să facă dovada unei activități susținute în timpul seminariilor.</li> </ul>	<b>Pregătirea unor teme</b>	<b>50%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Studenții trebuie să ia minim nota 5 la testarea finală.</li> <li>➤ Abilitatea de a înțelege un text scris în limba engleză; minim un subiect rezolvat.</li> </ul>			

### **11. Rezultatele învățării**

<b>Cunoștințe</b>	<b>Aptitudini</b>	<b>Responsabilitate și autonomie</b>
Studentul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice. Studentul explică evoluția educației fizice și sportului de-a lungul istoriei, principalele epoci și figuri relevante.	Studentul va putea să: 1.1. Comunice eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului 1.2. Analizeze și să interpreteze impactul istoric al sportului asupra societății și culturii.	1.1.1. Aplicând cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studierea literaturii de specialitate. 1.2.1. Cercetând și susținând referate, lucrări pe teme istorice din domeniul educației fizice și sportului.

Data completării	Semnătura coordonator disciplină	Semnătura cadru didactic activități aplicative
	<b>Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor</b>	<b>Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor</b>

Data avizării în compartiment IDIFR	Semnătura responsabil compartiment IDIFR
	Lector univ. dr. Ana-Maria Vulpe

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



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](http://www.ub.ro); e-mail: [smss@ub.ro](mailto:smss@ub.ro)



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	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	Metode de cercetare în Știința sportului și educației fizice				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	EXAMEN
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	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	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	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
Tutoriat	10
Examinări	3
Alte activități (precizați):	3

3.7. Total ore studiu individual	58
3.8. Total ore pe semestru	70
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	Studentii se vor prezenta la prelegeri, cu telefoanele mobile puse pe modul silențios. Va fi permisă părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale doar în cazuri de forță majoră. Nu va fi tolerată întârzierea la curs și seminar cu mai mult de 5 minute. În cazul cursurilor on line, studenții trebuie să se conecteze pe platforma Teams până cu 5 minute înainte de începerea activității.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Se va susține o lucrare de control la un seminar stabilit aleatoriu. Referatele vor fi făcute în echipe mixte între specializări iar nota va aprecia efortul în echipă. Tentativa de fraudă sau fraudă la lucrarea de control atrage după sine interzicerea accesului în examen. În cazul activității on line se va susține un test pe platforma Teams.

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aplică strategii didactice interculturale;</li> <li>• cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin;</li> <li>• ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice;</li> <li>• oferă feedback constructiv;</li> <li>• oferă instruire în domeniul sportiv;</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dă dovadă de inițiativă</li> <li>• se exprimă într-un mod creativ</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea specialiștilor pentru activitatea de cercetare în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea unui bagaj de cunoștințe care să favorizeze fundamentarea științifică a tuturor celorlalte discipline;</li> <li>• Formarea la studenți a deprinderilor de cercetare, pentru a fi capabili să desfășoare activități de cercetare în perioada studenției.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Știința și caracteristicile ei.	2 ore	prelegere	1 prelegere
Cercetarea. Cercetarea științifică în domeniul științei sportului și educației fizice	4 ore	prelegere	2 prelegeri
Metode generale de cunoaștere, fundamentare și creativitate în cercetare.	6 ore	prelegere	3 prelegeri
Tehnicile documentării. Măsurarea în cercetare.	4 ore	prelegere	2 prelegeri
Metode particulare de cunoaștere	6 ore	prelegere	3 prelegeri
Practica cercetării	2 ore	prelegere	1 prelegere
Redactarea lucrărilor științifice. Deontologia cercetării.	4 ore	prelegere	2 prelegeri
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABABEI, R., <i>Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice</i>, Ed. Alma Mater, Bacău, 2019</li> <li>• ABABEI, R., <i>Transferul în probele combinate din atletism</i>, Ed. Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• EPURAN, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, FEST, Suceava, 2003</li> <li>• DRAGNEA, A., TUDOR, V., <i>Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport</i>, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000</li> <li>• THOMAS, J., R., NELSON, J., K., <i>Metodologia cercetării în activitatea fizică</i>, Ed. CCPS, București 1996</li> </ul>			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABABEI, R., <i>Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice</i>, Ed. Alma Mater, Bacău, 2019</li> <li>• EPURAN, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, FEST, Suceava, 2003</li> </ul>			

Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Știința și caracteristicile ei.	2 ore	Dezbateri	1 seminar
Cercetarea. Cercetarea științifică în domeniul științei sportului și educației fizice	2 ore	Lucrare scrisă, Dezbateri	1 seminar
Metode generale de cunoaștere, fundamentare și creativitate în cercetare.	2 ore	Dezbateri	1 seminar
Tehnicile documentării. Măsurarea în cercetare.	2 ore	Lucrare scrisă Dezbateri	1 seminar
Metode particulare de cunoaștere	2 ore	referat	1 seminar
Practica cercetării	2 ore	referat	1 seminar
Redactarea lucrărilor științifice. Deontologia cercetării.	2 ore	Dezbateri	1 seminar
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABABEI, R., <i>Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice</i>, Ed. Alma Mater, Bacău, 2019</li> <li>• ABABEI, R., <i>Transferul în probele combinate din atletism</i>, Ed. Alma Mater, Bacău, 2003</li> <li>• EPURAN, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, FEST, Suceava, 2003</li> <li>• DRAGNEA, A., TUDOR, V., <i>Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport</i>, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000</li> <li>• THOMAS, J., R., NELSON, J., K., <i>Metodologia cercetării în activitatea fizică</i>, Ed. CCPS, București 1996</li> </ul>			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABABEI, R., <i>Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice</i>, Ed. Alma Mater, Bacău, 2019</li> <li>• EPURAN, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, FEST, Suceava, 2003</li> </ul>			

**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	Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor de cercetare în activitățile de educație fizică, sport și kinetoterapie.	Examen	50%
	Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor		
	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului		
	Înșușirea problematicii tratate la curs și seminar;		
10.5. Seminar	Capacitatea de a proiecta și susține o lucrare de cercetare	Referat	20%
	Capacitatea de a redacta o lucrare științifică	Lucrare	30%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndeplinirea standardelor de la 10.4 și 10.5 la nivel minim al notei 5</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
21.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	