



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**  
(master)

**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	KINETOTERAPIE ȘI TERAPIE OCUPAȚIONALĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii/calificarea	<b>ACTIVITĂȚI MOTRICE ȘI DE TIMP LIBER</b>
1.7. Forma de învățământ	INVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIOCHIMIA EFORTULUI FIZIC, NUTRIȚIE ȘI DIETOLOGIE</b>				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Culea Cătălina Mihaela				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. Culea Cătălina Mihaela				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	EXA,EM
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				<b>DF</b>
	Categorია de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				<b>DOB</b>

\*Codificare conform standardului specific programului de studii

**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:	108 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	50
Tutoriat	6
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	108			
3.8. Total ore pe semestru	150	Procent maxim online:	Curs: 0	Aplicații: 0
3.9. Numărul de credite	6			

**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	• Studenții participă interactiv la dezbateri
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Aplicarea în practică a noțiunilor prezentate la curs, lucru pe perechi sau în grup; aplicații practice pe subiecți (studiu individual)

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<p>C1. Cunoaște și aplică modele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților profesionale</p> <p>C2. Adaptează strategia de lucru la abilitățile/potențialul funcțional al persoanelor asupra cărora aplică programe specifice de intervenție</p> <p>C3. Aplică în mod adecvat metode și tehnici complexe de evaluare specifice domeniului;</p> <p>C4. Înțelege, cunoaște și utilizează adecvat metode și mijloace specifice în cadrul intervențiilor kinetoterapeutice;</p> <p>C5. Folosește cunoștințe de specialitate pentru analiza evoluției și pentru stabilirea adecvată a concluziilor lucrative în variate contexte de practică profesională.</p> <p>C6. Aplică managementul riscurilor în domeniile de intervenție</p> <p>C7. Oferă feedback constructiv</p> <p>C8. Planifică programul de pregătire sportivă/programe de profilaxie primară sau secundară</p> <p>C9. Monitorizează parametri funcționali, inclusiv comportamentul copiilor/aduților/vârstnicilor</p> <p>C10. Organizează activități de formare pentru diferite categorii de persoane și contexte profesionale</p>
6.2. Competențe transversale	<p>CT1. Sintetizează, integrează și aplică informații și cunoștințe relevante ale domeniului, în activitatea profesională inclusiv în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță</p> <p>CT2. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, inclusiv în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță</p> <p>CT3. Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii potențialului funcțional al persoanelor. Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare.</p>

## 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 curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul educație fizică și sport pentru cei ce doresc să urmeze un traseu pedagogic, dar și din domeniul largit al sănătății, necesare relațiilor terapeut-pacient, cât și pentru posibilitatea integrării în echipe multidisciplinare de terapie.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acumularea de către studenți a cunoștințelor necesare pentru înțelegerea ansamblului de transformări metabolice care au loc în organismul uman în corelație cu efortul fizic, mecanismele fiziologice și patologice induse de devianțele specifice;</li> <li>Acumularea cunoștințelor necesare pentru înțelegerea proceselor biochimice importante pentru menținerea ori îmbunătățirea stării de sănătate, în corelație cu efortul fizic sau/și prin mijloace specifice nutriției și dietologiei adaptate;</li> <li>Înțelegerea mecanismelor biochimice ce determină anumite/diverse afecțiuni ce pot fi corectate prin kinetoterapie și/sau nutriție și dietologie;</li> <li>Acumularea cunoștințelor referitoare la alegerea tipului de analize și metode de investigare de laborator corespunzătoare pentru evaluarea corectă a stării de sănătate/statusului de nutriție-denuțrie.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Compoziția organismului uman. Diferențieri pe grupe de vârstă, sex, antrenat (ramuri sportive.) /neantrenat	2	Cursuri interactive, bazate pe dezbateri pe marginea notelor de curs sau a cunoștințelor dobândite anterior.	
2. Metabolismul intermediar – procese bioenergetice: MB, RMB. Zone de efort. Regim de efort: aerob, anaerob. Calcularea indicelui alactacid. Biochimia structurală și dinamică a sistemului muscular. Substratul biochimic al contracției musculare.	2		
3. Modificări metabolice induse de efortul fizic. Metabolismul lipidelor. Metabolismul protidelor. Metabolismul glucidelor (carbohidraților). Metabolismul hidromineral. Biochimia structurală și dinamică a sistemului osos.	4		Activități de observare, măsurare, înregistrare (pe bază de fișe).
4. Enzime: clasificare, structură și mecanism de acțiune, activitatea enzimatică în celulele organismului uman. Vitamine: Implicații metabolice. Mecanism de reglare al proceselor metabolice. Implicații în efort fizic:	4		

energofoare, susținătoare de efort. Anomalii în carență sau exces. Suplimente nutritive sau farmaceutice. Forme, conținut, biodisponibilitate, metabolizare. Hormoni: Implicații metabolice. Implicații în efort fizic; Anomalii în hiper sau hiposecreție. Evitare doping			
5. Fiziopatologia efortului fizic: oboseală musculară, supraantrenament, oboseală cronică. Markerii biochimici dietoinfluențabili Epigenetica și microbiomul uman-modificări cognitive Fiziopatologia și psihologia bolilor de nutriție: anorexie, bulimie, triada atletelor. Fiziopatologia consumului de droguri	2		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culea, C.M., Biochimia efortului fizic, nutriție și dietologie, Note de curs, 2023;</li> <li>• Smith, Anne M., Collene, Angela L., Colleen K. Spees. Wardlaw's Contemporary Nutrition. 12<sup>th</sup> Edition. McGraw-Hill Publishers, Dubuque, Iowa, 2022.</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culea, C.M., Biochimia efortului fizic, nutriție și dietologie, Note de curs, 2023</li> </ul>			

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Evaluarea compoziției organismului uman antrenat. Diferențieri pe grupe de vârstă, sex, ramuri sportive..	2	Prelegere susținută de prezentări PPT, conversații, explicații, exemplificări Analiză teme alese, discuții.	
2. Evaluarea client. Markerii biologici pentru evaluarea capacității de efort, status de fitness/wellness.	4		
3. Dieta. Etape de elaborare a unei diete; individualizarea dietei. Dietetica curativă. Diferențieri pe grupe de vârstă, sex, ramuri sportive/tipuri de efort	4		
4. Evaluarea client cu diabet. Prezentare de caz. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic.	2		
5. Evaluarea client cu obezitate. Prezentare de caz. Evaluarea riscului cardiovascular. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic.	2		
6. Evaluarea client vegan/vegetarian. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic	2		
7. Evaluarea client cu probleme de creștere și dezvoltare, dizabilități fizice. Prezentare de caz. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic-de creștere a masei musculare.	2		
8. Evaluarea client vârsta a III-a. Prezentare de caz- Sarcopenie. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic-de menținere/creștere a masei musculare.	2		
9. Evaluarea client cu afecțiuni digestive sau de nutriție: GERD, IBS, anorexie, bulimie. Prezentare de caz. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic	2		
10. Evaluarea clientă în perioada de graviditate/lactație, Prezentare de caz. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic	2		
11. Măsuri speciale pentru sporturi extreme, medii cu temperaturi extreme, turism. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic. Rația de creff.	2		
12. Evaluare.	2		Prezentare portofoliu
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culea, C.M., Biochimie, Note de curs IFR, 2006</li> <li>• Culea, C.M., Igienă și elemente de nutriționism, Note de curs IFR, 2006</li> <li>• <a href="http://www.mips.biochem.mpg.de/">http://www.mips.biochem.mpg.de/</a></li> <li>• <a href="http://www.biochem.northwestern.edu/">http://www.biochem.northwestern.edu./</a></li> <li>• <a href="http://www.biochem.stanford.edu/">http://www.biochem.stanford.edu./</a></li> <li>• <a href="http://www.biochem.wisc.edu/">http://www.biochem.wisc.edu/</a></li> </ul>			

**Bibliografie minimală**

- Culea, C. M., Biochimia efortului fizic, nutriție și dietologie, Note de curs, Bacău, 2025

**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 terminologiei domeniului ”Știința sportului și educației fizice” și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic pentru obținerea unui bonus de sănătate, performanță, terapeutic.

**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 participare activă la curs; - gradul de însușire a conținutului cursului.	Examen	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	- participarea activă la curs și seminarii; - evaluarea activității practice; - elaborarea și predarea portofoliului; - elaborarea și predarea eseului	- participarea activă la curs și seminarii - prezentarea portofoliului și eseu	10% 40%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea coerenței și clarității expunerii, a calității explicațiilor și exemplurilor</li> <li>• Evaluarea corectitudinii rezolvării temelor</li> <li>• Nota 5(cinci) la examenul final tip grilă</li> </ul>			

**11. Rezultatele învățării**

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților specifice de intervenție, la diferite categorii de persoane.</li> <li>• Aplică metode și mijloace de intervenție specifică, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii. Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile de recuperare, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive.</li> <li>• Cunoaște particularitățile subiecților în ceea ce privește dezvoltarea fizică, psihică și motrică în funcție de grupe de vârstă și nivel de pregătire.</li> <li>• Studentul/absolventul înțelege și utilizează metode diverse de evaluare, instrumente specifice, în funcție de patologia și problemele funcționale identificate</li> <li>• Gestionează resursa umană, temporală, materială și informațională în domeniul profesional</li> <li>• Studentul/absolventul înțelege impactul feedback-ului asupra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire și ritmuri individuale ale participanților.</li> <li>• Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă.</li> <li>• Evaluează eficiența metodelor în raport cu obiectivele urmărite (motricitate, coordonare, atenție, recuperare funcțională etc.).</li> <li>• Identifică diferențele individuale în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă, motrică, de potențialul funcțional.</li> <li>• Personalizează tehnicile și metodele de lucru în funcție de particularitățile fiecărei grupe de vârstă afectivă, modifică programul de exerciții în funcție de capacitățile reale ale practicanților (intensitate, durată, complexitate).</li> <li>• Identifică avantajele și limitările fiecărui tip de spațiu de lucru</li> <li>• Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de recuperare.</li> <li>• Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcările</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților de recuperare pe care le organizează.</li> <li>• Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de potențialul funcțional și de pacienți.</li> <li>• Gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea planului de intervenție, adaptate nevoilor și nivelului pacienților, în condiții de siguranță și eficiență.</li> <li>• Analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și metodelor de lucru în activitățile de recuperare.</li> <li>• Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților de recuperare</li> <li>• Contribuie la formarea unor comportamente motrice sănătoase și active în rândul pacienților.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor moderne pentru îmbunătățirea procesului de evaluare în kinetoterapie</li> <li>• Își asumă responsabilitatea</li> </ul>

<p>procesului de recuperare și îmbunătățirii parametrilor funcționali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</li> <li>• Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</li> <li>• Studentul/absolventul deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.</li> </ul>	<p>dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Măsoară parametrii somatici și funcționali în mod corect și sistematic și efectuează observații sistematice asupra potențialului funcțional și riscurile de instalare a unor sechele</li> <li>• Oferă feedback specific și adaptat nivelului de recuperare și participare activă a pacientului</li> <li>• Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.</li> <li>• Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor.</li> <li>• Colaborează eficient în echipe multidisciplinare, contribuind la dezvoltarea de strategii integrate pentru optimizarea performanței sportivilor.</li> </ul>	<p>pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promovează o cultură a siguranței și sănătății în practicile de recuperare</li> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.</li> <li>• Dezvoltă inițiative pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor, pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</li> <li>• Propune soluții inovatoare și bazează pe dovezi pentru îmbunătățirea performanței sportive.</li> <li>• Manifestă obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor, în argumentația logică și în aplicarea intervențiilor specifice domeniului.</li> <li>• Respectă normele eticii și integrității în cercetare.</li> </ul>
---	---	--

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>22.09.2025</b>	Conf. dr. C M CULEA	Conf. dr. C M CULEA

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>22.09.2025</b>	Conf. dr. C. ȘUFARU

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
<b>25.09.2025</b>	Conf. univ dr. D I 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 (master)

### 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 Kinetoterapie și Terapie Ocupațională
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități motrice curriculare și de timp liber
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DF
	Categoría de opționalitate a disciplinei* DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Lucrări practice	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	20
Examinări	10
Alte activități (precizați): crearea unui program de activitate de recuperare/ de dezvoltare/ de recreere	12

3.7. Total ore studiu individual	122			
3.8. Total ore pe semestru	150	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	6			

### 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.). Pe toată durata cursului, studenții vor avea telefoanele mobile închise.
--------------------------------	---

5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). Pe toată durata cursului, studenții vor avea telefoanele mobile închise.</li> </ul>
---	---

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare</li> <li>• CP2. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților</li> <li>• CP5. Evaluează progresul școlar al elevilor</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT2. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea de educație fizică;</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 unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul Știința sportului și educației fizice.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de cunoaștere și aplicare problematica activității motrice specifice treptelor formării profesionale continue;</li> <li>• Capacitatea de selecție, proiectare, planificare, organizare a conținuturilor domeniului educație fizică, pentru procesul instructiv-educativ de tip organizat dirijat;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Conceptul de creativitate – definiție și caracteristici	2	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Scopul, obiectivele, teorii privind creativitatea	2	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Factorii și componentele creativității	2	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Funcțiile și structura creativității	4	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, demonstrația	2 prelegeri
• Inteligența și creativitatea	2	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Imaginația și creativitatea	2	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie privind sistemele de acționare	4	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	2 prelegeri
• Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie privind baza materială	4	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	2 prelegeri

• Strategia învățării creative	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Metodologia educării creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Modalități de educare a creativității de tip practic	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere

#### Bibliografie

- RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică și sport, Ed. Alma Mater, 2010, Bacău-
- RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică sport și kinetoterapie, Ed. Alma Mater, 2011, Bacău.
- AMABILE, M. T, 1997, Creativitatea ca mod de viață, Ghid pentru părinți și profesori, Edit. Știință & Tehnică, București.
- ATKINSON & HILGARD, 2005, Introducere în psihologie, Edit. Tehnică, Ediția a XIV-a, București.
- DOBRESCU, T., 2008, Creativitatea – dimensiune în procesul de formare, Edit. Pim, Iași.
- ROCO, M, 2001, Creativitate și inteligență emoțională, Edit. Polirom, București.

#### Bibliografie minimală

- RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică sport și kinetoterapie, Ed. Alma Mater, 2011, Bacău.

Aplicații (Seminare)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Conceptul de creativitate – definiție și caracteristici • Scopul, obiectivele, teorii privind creativitatea	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Factorii și componentele creativității • Funcțiile și structura creativității	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Inteligența și imaginația în creativitate	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie privind sistemele de acționare • Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie privind baza materială	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Strategia învățării creative	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Metodologia educării creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Modalități de educare a creativității de tip practic	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar

#### Bibliografie

- RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică și sport, Ed. Alma Mater, 2010, Bacău-
- RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică sport și kinetoterapie, Ed. Alma Mater, 2011, Bacău.
- DOBRESCU, T., 2008, Creativitatea – dimensiune în procesul de formare, Edit. Pim, Iași.

#### Bibliografie minimală

- RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică sport și kinetoterapie, Ed. Alma Mater, 2011, Bacău.

**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 liceal și 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	Examen – Test grilă	60%
10.5. Seminar	Realizarea unui program creativ de activități specifice domeniului	• Evaluarea programului întocmit	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> <li>• Prezență 100% la seminarii</li> </ul>			

**11. Rezultatele învățării**

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.</li> <li>• Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților curriculare și extracurriculare.</li> <li>• Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vedere organizării și desfășurării activităților motrice, la diferite categorii de instruire.</li> <li>• Aplică metode și mijloace de instruire specifice educației fizice și activităților extracurriculare, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii.</li> <li>• Evaluează impactul intervențiilor educaționale la nivelul grupelor de participanți la activitățile motrice.</li> <li>• Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații relevante din domeniului Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în diferite contexte și condiții de lucru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li> <li>• Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.</li> <li>• Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă.</li> <li>• Creează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor metode care susțin implicarea activă a participanților.</li> <li>• Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare.</li> <li>• Valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare.</li> <li>• Diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului.</li> <li>• Selectează, combină și utilizează adecvat cunoștințele dobândite, în diferite contexte și în condiții cu eficiență crescută.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li> <li>• Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional.</li> <li>• Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți.</li> <li>• Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților fizice.</li> <li>• Selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric.</li> <li>• Modifică sau ajustează testele și probele în cazul unor elevi cu nevoi speciale, dizabilități sau condiții medicale particulare, menținând relevanța educațională.</li> <li>• Asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru selectarea și utilizarea adecvată, în diferite contexte și în condiții, a noțiunilor/informații însușite.</li> </ul>

--	--	--

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



## FIȘA DISCIPLINEI (master)

### 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	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități motrice curriculare și de timp liber
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Activități motrice sportive la persoane cu nevoi speciale</b>				
2.2. Titularul activităților de curs	CONF. UNIV. DR. ALEXE DAN - IULIAN				
2.3. Titularul activităților de seminar	CONF. UNIV. DR. ALEXE DAN - IULIAN				
2.4. Anul de studiu	<b>I</b>	2.5. Semestrul	<b>I</b>	2.6. Tipul de evaluare	<b>EC</b>
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				<b>DC</b>
	Categoría de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				<b>DOB</b>

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

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>15</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	<b>32</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	<b>30</b>
Tutoriat	<b>6</b>
Examinări	<b>6</b>
Alte activități (precizați): prezentări de cazuri	<b>8</b>

3.7. Total ore studiu individual	<b>97</b>	Procent maxim online: Curs: 28,57% Aplicații: 28,57%
3.8. Total ore pe semestru	<b>125</b>	
3.9. Numărul de credite	<b>5</b>	

### 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 asemănarului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoprojector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.</li> </ul>

## 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 strategii didactice Corectează mișcările cu potențial de vătămare
6.2. Competențe ransversale	Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea de educație fizică;

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și aplicative necesare proiectării, adaptării și evaluării activităților motrice destinate diverselor categorii de persoane cu nevoi speciale, prin integrarea cunoștințelor diferite, în vederea promovării incluziunii și optimizării capacității motrice în contexte variate
7.2. Obiectivele specifice	Dezvoltarea capacității de analiză și înțelegere a particularităților bio-psiho-motrice ale diferitelor categorii de persoane cu nevoi speciale, în contextul educației fizice școlare, cât și al sportului de performanță. Formarea competenței de proiectare și adaptare a conținuturilor motrice, în funcție de nivelul de dezvoltare, starea de sănătate și obiectivele individuale ale participanților. Cultivarea unei atitudini incluzive și responsabile în activitatea didactică și sportivă, prin promovarea egalității de șanse, a diversității și a respectului față de diferențele individuale. Dezvoltarea competențelor de cercetare aplicativă și de inovare metodologică, pentru identificarea celor mai eficiente forme de intervenție motrică adaptată în mediul școlar și în sportul de performanță.

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Conceptul de „nevoi speciale” în activitățile motrice</b> (Definirea noțiunilor de nevoi speciale, activitate motrică adaptată și inclusivitate prin mișcare. Principiile activităților motrice adaptate. Clasificarea categoriilor de persoane cu nevoi speciale din perspectiva motricității. Rolul profesorului / antrenorului în procesul de integrare motrică)	2	prelegere, explicația, conversație euristică (dialog dirijat), studiu de caz simplificat, brainstorming teoretic, joc de rol	1 curs
<b>Mișcarea ca instrument de profilaxie, incluziune și refacere</b>	2		1 curs
<b>Aspecte fiziologice și adaptarea efortului la diferite categorii de persoane</b> (Noțiuni generale de fiziologie a efortului pentru sistem cardiovascular, respirator, muscular, nervos. Reacțiile organismului la efort: adaptare acută vs. cronică. Factori care influențează capacitatea de efort (vârstă, sex, starea de sănătate, statut hormonal, nutriție). Particularități fiziologice generale la diferite categorii (copii și adolescenți, gravide, vârstnici, persoane obeze, persoane cu boli cronice, persoane cu identitate de gen etc) Factorii care influențează performanța motrică la persoane cu nevoi speciale. Adaptarea efortului în situații speciale (recuperare post-traumatică, supraantrenament, convalescență, monitorizarea fiziologică a efortului: puls, tensiune arterială, VO <sub>2</sub> max, scor de efort perceput RPE etc)	2		1 curs
<b>Activități motrice pentru stări extreme la vârsta copilăriei și adolescenței: persoane cu cerințe educaționale speciale, copii/sportivi la pubertate, copii/sportivi din medii defavorizate, copii/subnutriți subnutriți</b> (Caracteristici de dezvoltare și adaptare a efortului la pubertate, adolescență. Particularități psihomotrice și cognitive. Metode de adaptare a exercițiilor, jocurilor motrice, jocurilor senzoriale, a	2	prelegere, explicația, conversație euristică (dialog dirijat),	1 curs

exerciții de coordonare, a educației corporale prin mișcare. Rolul activității fizice în integrarea educațională. Sintează interdisciplinară: mișcare – sănătate – incluziune)		studiu de caz simplificat, brainstorming teoretic, joc de rol	
<b>Activități motrice la gravide, lăuze și sportivi/persoane aflate în coalescență.</b> Fiziologia efortului în sarcină, post-partum și perioade de coalescență. Modificări fiziologice și adaptări postural. Mișcarea ca mijloc de recuperare postnatală și medicală. Contraindicații, siguranță și adaptări ale exercițiilor pentru gravide, lăuzie și perioade de coalescență	2		1 curs
<b>Activități motrice pentru persoane cu afecțiuni cronice (obezitate, boli cardiovasculare și metabolice, diabet), persoane vârstnice/ sportive masters și persoane malnutrite/subnutrite</b> (Impactul mișcării asupra metabolismului și sistemului cardiovascular. Reguli de siguranță și monitorizarea efortului. Exercițiul fizic ca mijloc de menținere a autonomiei la diferite vârste și la persoane cu afecțiuni.)	2		1 curs
<b>Activități motrice la persoane/sportivi cu identitate de gen diversă, persoane/sportivi din culturi și rase diferite</b> (Dimensiunea psihosocială a identității de gen în contextul sportiv. Probleme de incluziune, stigmatizare și acces egal la activități sportive. Sensibilitate culturală în organizarea activităților fizice. Etică și comunicare empatică în mediul motric)	2		1 curs
<b>Bibliografie</b>			
<a href="https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health">https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health</a> <a href="https://www.paralympic.org/">https://www.paralympic.org/</a> <a href="https://www.researchgate.net/">https://www.researchgate.net/</a> <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/</a> <a href="https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-07/FINAL_IPC%20Constitution_English%20version_Adopted%20GA%20290923_Registered%2028062024_1.pdf">https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-07/FINAL_IPC%20Constitution_English%20version_Adopted%20GA%20290923_Registered%2028062024_1.pdf</a> <a href="https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period">https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period</a> <a href="https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01140-9">https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01140-9</a> Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; Teodorescu, Silvia; Bota, Aura; Stănescu, Monica (2003) – Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social, București, Editura Semne			
<b>Bibliografie minimală</b>			
Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; <a href="https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health">https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health</a> <a href="https://www.paralympic.org/">https://www.paralympic.org/</a> <a href="https://www.researchgate.net/">https://www.researchgate.net/</a> <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/</a>			

Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>Elevii CES și integrarea prin activități motrice</b> (Analiza unor cazuri reale/imaginate, Jocuri și activități de grup cu scop educativ și senzorial)	2		1 seminar
<b>Activități motrice pentru gravide și lăuze</b> Tipuri de exerciții (stretching, respirație, exerciții ușoare, exerciții de refacere, recuperare și menținere a tonusului). Discuții privind contraindicațiile și siguranța.	2		1 seminar
<b>Activități motrice pentru persoane din contexte speciale: cadre militare, persoane private de libertate,</b> (Strategii de disciplină motrică în contexte restrictive. Exemple de programe de reabilitare prin mișcare și activități motrice compensatorii)	2	conversație (dialog dirijat), studiu de caz simplificat, brainstorming, joc de rol, Învățarea prin proiect (Project-Based Learning), problematizarea, dezbateră	1 seminar
<b>Activități motrice pentru persoane cu diferite afecțiuni cronice, persoane vârstnice și persoane malnutrite/subnutrite</b> (Exemple de exerciții adaptate și programe de antrenament funcțional. Activități motrice pentru restabilirea sau menținerea statusului muscular)	2		1 seminar
<b>Activități motrice pentru persoane în coalescență.</b> Tipuri de exerciții (tipuri de exerciții și exemple de activități). Discuții privind contraindicațiile și siguranța.	2		1 seminar

<b>Susținere proiecte finale de activitate motrică adaptată</b> (Fiecare student/grup propune o activitate completă pentru o categorie aleasă: obiective, structura lecției, adaptări. Prezentare și feedback colegial)	4		2 seminare
<b>Bibliografie</b>			
Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; <a href="https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health">https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health</a> <a href="https://www.paralympic.org/">https://www.paralympic.org/</a> <a href="https://www.researchgate.net/">https://www.researchgate.net/</a> <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/</a>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; <a href="https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health">https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health</a> <a href="https://www.paralympic.org/">https://www.paralympic.org/</a> <a href="https://www.researchgate.net/">https://www.researchgate.net/</a> <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/</a>			

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

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a fundamentelor științifice ale activităților motrice sportive la diferite categorii de populație, este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru aplicarea unor programe de exerciții/ activități sportive în context diferit. Corespunde așteptărilor angajatorilor din domeniu.

### 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 participare activă la curs și Gradul de însușire a conținutului cursului	Colocviu	<b>50%</b>
10.5. Seminar	Gradul de participare activă la seminar	Referat pe temă propusă anterior	<b>20%</b>
	Gradul de însușire a și de adaptare a cunoștințelor funcție de anumite categorii de personae cu nevoi speciale	Elaborarea și susținerea unui referat care să includă un mini-program de 30 min adaptat pentru o categorie de CES și a unui plan săptămânal de activități motrice adaptate pentru o categorie la alegere	<b>30%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predarea primului referatului și susținerea celui de al doilea referat / **prezentare onșine (în condiții speciale). Obținerea notei 5 (cinci) la ambele referate.</li> <li>• Obținerea notei 5 (cinci) la colocviu, la restanță sau reexaminare</li> </ul>			

### 11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților curriculare și extracurriculare.	Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. Crearea unor programe individualizate de activități sportive sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.	Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. Creează un mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional.
Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților motrice, la diferite categorii de instruire. Aplică metode și mijloace de instruire specifice educației fizice și activităților extracurriculare, în acord	Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire, stiluri de învățare și ritmuri individuale ale participanților. Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât	Respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților de educație fizică pe care le organizează. Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți. Selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice

<p>cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii. Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile de antrenament sportiv, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive. Cunoaște particularitățile subiecților în ceea ce privește dezvoltarea fizică, psihică și motrică în funcție de grupe de vârstă și nivel de pregătire.</p>	<p>componenta motrică, cât și cea cognitivă. Evaluează eficiența metodelor în raport cu obiectivele urmărite (motricitate, coordonare, atenție, etc.). Crează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor metode care susțin implicarea activă a participanților. Identifică diferențele individuale în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă și motrică. Personalizează exercițiile și metodele de lucru în funcție de particularitățile fiecărei grupe de vârstă, modifică sarcinile motrice în funcție de capacitățile reale ale practicanților (intensitate, durată, complexitate). Identifică avantajele și limitările fiecărui tip de spațiu de instruire. Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare.</p>	<p>potrivite contextului motric. Gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite. Își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea activităților de antrenament sportiv, adaptate nevoilor și nivelului participanților, în condiții de siguranță și eficiență. Analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și metodelor didactice în activitățile de antrenament sportiv. Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților sportive. Contribuie la formarea unor comportamente motrice sănătoase și active în rândul participanților.</p>
<p>Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice.</p>	<p>Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportive. Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice activității motrice.</p>	<p>Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în educație fizică. Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</p>
<p>Studentul/absolventul cunoaște, înțelege și aplică principiile biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor, în funcție de sport sau activitate fizică practică.</p>	<p>Analizează postura și aplică tehnici de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice. Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</p>	<p>Își asumă responsabilitatea pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare. Promovează o cultură a siguranței și sănătății în educație fizică.</p>

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de lucrări practice
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

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



## FIȘA DISCIPLINEI

(master)

### 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	II - Master universitar
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități Motrice Curriculare și de Timp Liber
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica în învățământul liceal și activitățile de timp liber				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. habil. Dobrescu Tatiana				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. habil. Dobrescu Tatiana				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei*				DS
	Categorizația de opționalitate a disciplinei*				DOB

\*Codificare conform standardului specific programului de studii

### 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	45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	36
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	23
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități (precizați):	2

3.7. Total ore studiu individual	108			
3.8. Total ore pe semestru	150	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	6			

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

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Bazele generale ale gimnasticii;</li><li>Teoria și practica gimnasticii</li><li>Metodica predării gimnasticii în gimnaziu</li></ul>
4.2. de competențe	

### 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</li></ul>
--------------------------------	--

	<p>cazuri speciale;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs 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>• Participare interactivă la predarea cunoștințelor/deprinderilor.</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri speciale;</li> <li>• Nu va fi tolerată întârzierea studenților la lp întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;</li> <li>• Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, a unei evaluări fizice, a unei activități practice și lucrarea scrisă.</li> <li>• Termenul predării temei de casă este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiective întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a temelor de casă, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare</li> <li>• CP3. Aplică strategii didactice</li> <li>• CP4. Corectează mișcările cu potențial de vătămare</li> <li>• CP5. Evaluează progresul școlar al elevilor</li> <li>• CP9. Pregătește conținutul lecției</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea de educație fizică;</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 competențelor de a preda conținutul gimnasticii școlare și a activităților de timp liber în structurile liceale.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea specialiștilor în predarea gimnasticii în liceu și abilitarea acestora cu cunoștințe aplicabile în activitatea de organizare și conducere a activităților de timp liber;</li> <li>• Formarea competențelor profesionale: științifice, sportive, pedagogice și sociale, necesare profesorului de la nivel liceal;</li> <li>• Formarea abilităților de utilizare corectă a terminologiei gimnasticii în predarea conținutului în liceu;</li> <li>• Formarea capacității de a preda exerciții de front, formații, aplicative și de dezvoltare fizică generală;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de interpretare corectă, științifico-metodică a dinamicii pregătirii tehnicii elementelor și de a organiza activități de timp liber cu caracter artistic.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Lecția de educație fizică la ciclul liceal;	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor de front și formații în liceu;	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală specifice lecției din liceu;	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor aplicative specifice curriculei liceale;	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor acrobatice specifice curriculei liceale;	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Metodica predării săriturilor cu sprijin specifice curriculei liceale;	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	

• Modalități de organizare ale activităților de timp liber cu caracter artistic specifice elevilor din liceu;	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobrescu T., Dumitru R, 2007, Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, curs de specialitate, Editura Pim, Iași;</li> <li>• Dobrescu T., 2018, Bazele generale ale gimnasticii, Curs licența IF-IFR, Ed. Alma Mater Bacau;</li> <li>• Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;</li> <li>• Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică - o alternativă pentru un nou stil de viață al adolescenților, Editura Pim, Iași,</li> <li>• Bănășan O., 1983, Banca de gimnastică, Ed. Sport-turism, București,</li> <li>• Markman N M., 1998, Entraînement de la souplesse. Techniques d'etirement., Rev. Macolin nr.4.</li> <li>• Bignasca N., 1993, L'imitation des enfants a l'echafement musculaire, Rev.Macolin, Elveția, nr.10</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobrescu T., Dumitru R, 2007, Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, curs de specialitate, Editura Pim, Iași;</li> <li>• Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;</li> </ul>			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Metodica predării exercițiilor de front și formații în liceu;	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală specifice lecției din liceu;	6 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor aplicative specifice curriculumului liceale;	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Metodica predării exercițiilor acrobatice specifice curriculumului liceale;	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Metodica predării săriturilor cu sprijin specifice curriculumului liceale;	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Modalități de organizare ale activităților de timp liber cu caracter artistic specifice elevilor din liceu;	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobrescu T., Dumitru R, 2007, Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, curs de specialitate, Editura Pim, Iași;</li> <li>• Dobrescu T., 2006, Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului Editura Tehnopress, Iași</li> <li>• Dobrescu T., 2007, Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice Curs de specialitate, Editura Pim, Iași.</li> <li>• Bignasca N., 1993, L'initiation des enfants a l'echauffement musculaire, Rev.Macolin nr. 10.</li> <li>• Schibler G., 1995, Acrogym ou acrobatie avec partenaire, Rev. Macolin nr. 3.</li> <li>• Keim V., Battanta P., 2004, Acrobatie avec les jeunes. Architectures en mouvement, Rev. Mobile nr. 2.</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobrescu T., Dumitru R, 2007, Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, curs de specialitate, Editura Pim, Iași;</li> <li>• Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;</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 teoriei și practicii unor mijloace ale Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.</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	Participarea activă la curs	Evaluarea cantității și calității intervențiilor în activitatea interactivă	5%
	Cunoașterea terminologiei domeniului Capacitatea de a construi tipuri de mijloace pentru fiecare componentă structurală a lecției în liceu Capacitatea de utilizare adecvată și corectă a noțiunilor din curs	Evaluare prin examen oral	50%
10.5.	Participarea activă și efektivă la lucrări	Evaluarea curentă a cantității și	5%

Seminar/laborator/proiect	practice – prezență 100% Capacitatea de a utiliza corect termenii de bază și terminologia domeniului	calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice. (fizic / prezentări video)	
	Capacitatea de asimilare a cunoștințelor și însușire a metodicii predării mijloacelor specifice gimnasticii în curricula liceală Capacitatea de a construi tipuri de exerciții și mijloace specifice pentru fiecare componentă structurală a lecției din liceu Capacitatea de a corecta execuțiile incorecte și de a organiza colectivul de elevi din liceu	Evaluarea activității de generalizare a predării metodicii mijloacelor gimnasticii. (fizic / prezentări video)	20%
	Prezentarea unei teme pe bază de referat. Capacitatea de conduce verigi ale lecției cu mijloace originale pentru predarea lecției în liceu	Evaluarea calității și creativității mijloacelor gimnasticii (fizic / prezentări video)	20%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența la lucrare practică este obligatorie în proporție de 100%.</li> <li>• Nota de promovare a fiecărui criteriu cu minim nota 5.</li> <li>• Obținerea a cel puțin notei 5 (cinci) la examenul final.</li> </ul>			

### 11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
C.1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare		
Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților curriculare și extracurriculare.	Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.	Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. Crează un mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional.
C.3. Aplică strategii didactice		
Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice.	Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportive. Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice activității motrice.	Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în educație fizică. Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.
C.4. Corectează mișcările cu potențial de vătămare		
Studentul/absolventul cunoaște, înțelege și aplică principiile biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor, în funcție de sport sau activitate fizică practică.	Analizează postura și aplică tehnici de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice. Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.	Își asumă responsabilitatea pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare. Promovează o cultură a siguranței și sănătății în educație fizică.
C.5. Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților		
Studentul/absolventul identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. Evaluează impactul intervențiilor educaționale la nivelul grupelor de	Valorică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare. Utilizează corect și în siguranță probele și testele standardizate,	Evaluează progresul subiecților și nivelul diferitelor componente ale comportamentului motric. Monitorizează constant evoluția elevilor și utilizează datele din evaluare pentru a genera schimbări benefice în activitatea educațională.

<p>participanți la activitățile motrice. Cunoaște metode și tehnici de evaluare somatică, funcțională, motrică (probe de control, teste standardizate, observație sistematică, fișe de observație, fișe de activitate). Cunoaște rolul evaluării în monitorizarea progresului și ajustarea intervenției didactice.</p>	<p>adaptându-le la vârstă, nivel de pregătire și condițiile de lucru. Măsoară parametrii somatici și funcționali în mod corect și sistematic și efectuează observații sistematice asupra comportamentului motric al elevilor în timpul activităților. Interpretează rezultatele evaluării pentru a înțelege nivelul de progres al elevilor. Folosește evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru elevi. Diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului.</p>	<p>Selectează metodele și instrumentele de evaluare care se potrivesc cel mai bine contextului educațional, nivelului elevilor și obiectivelor propuse. Modifică sau ajustează testele și probele în cazul unor elevi cu nevoi speciale, dizabilități sau condiții medicale particulare, menținând relevanța educațională. Urmărește evoluția elevilor și intervine pedagogic pentru a sprijini dezvoltarea lor continuă. Asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue. Decide ce schimbări sunt necesare în funcție de datele evaluative: modificarea obiectivelor, înlocuirea metodelor sau adaptarea ritmului.</p>
--	---	---

**C.9. Pregătește conținutul lecției**

<p>Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p>	<p>Analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Aplică elemente de management organizațional și educațional.</p>	<p>Răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. Întocmește documente de planificare a activității specifice. Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p>
---	--	---

**CT.1. Abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea de educație fizică**

<p>Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații relevante din domeniului Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în activitatea de educație fizică.</p>	<p>Sintetizează, integrează și aplică cunoștințele dobândite în activitatea de educație fizică</p>	<p>Răspunde nevoilor subiecților în activitatea de educație fizică prin conținuturi adecvate. Aplică în mod autonom, optim și responsabil cunoștințele dobândite.</p>
---	--	---

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>22.09.2025</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>22.09.2025</b>	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
<b>25.09.2025</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**  
(master)

**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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	ACTIVITĂȚI MOTRICE CURRICULARE ȘI DE TIMP LIBER
1.7. Forma de învățământ	IF

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>HANDBAL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI ACTIVITĂȚILE DE TIMP LIBER</b>				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.4. Anul de studiu	<b>I</b>	2.5. Semestrul	<b>I</b>	2.6. Tipul de evaluare	<b>EXAMEN</b>
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei* <b>DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare</b>				DS
	Categoría de opționalitate a disciplinei*: <b>DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă</b>				DOB

**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	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	6
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	108
3.8. Total ore pe semestru	150
3.9. Numărul de credite	6

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CP1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare</li> <li>- CP2. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților</li> <li>- CP3. Aplică strategii didactice</li> <li>- CP4. Corectează mișcărilor cu potențial de vătămare</li> <li>- CP5. Evaluează progresul școlar al elevilor</li> <li>- CP6. Oferă feedback constructiv</li> <li>- CP7. Monitorizează comportamentul elevului</li> <li>- CP8. Organizează activități de formare</li> <li>- CP9. Pregătește conținutul lecției</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CT1. Abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea de educație fizică;</li> <li>- CT2. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea de educație fizică;</li> <li>- CT3. Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii capacității motrice.</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 conducerea procesului de instruire în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei handbal</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru conducerea procesului de instruire sportivă în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei handbal;</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 de instruire și evoluția participanților la acesta;</li> <li>• Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de handbal	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)	
• Bazele generale ale predării jocului de handbal în lecția de educație fizică din ciclul liceal	2	Idem ca mai sus	
• Particularitățile predării jocului de handbal în învățământul liceal (clasele IX-X).	4	Idem ca mai sus	
• Particularitățile predării jocului de handbal în învățământul liceal (clasele XI-XII).	4	Idem ca mai sus	
• Particularitățile predării jocului de handbal în activitățile de timp liber.	2	Idem ca mai sus	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alexandru E. „<a href="#">Handbalul în învățământul liceal și postliceal: curs studii de masterat</a>”, Editura Alma Mater, Bacău, 2019, ISBN 978-606-527-053-4; 164 pag., <a href="#">Biblioteca - Depozit</a> - IV 3224, 15 exemplare; <a href="#">Biblioteca - Sala 2</a> - 796/E22, 5 exemplare.</li> <li>• Șufăru C. - Handbal III – Jocul de handbal în școală, și în afara lecțiilor de educație fizică, Editura „Pim”/ ISBN 10: 973-716-456-3, 2006;</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
•			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de handbal în lecția de educație fizică din învățământul liceal (clasele IX– X).	8	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru (pentru	

		activitățile practice)	
• Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de handbal în lecția de educație fizică din învățământul liceal (clasele XI– XII).	8	Idem ca mai sus	
• Organizarea și conducerea unei lecții de educație fizică cu conținut de handbal în învățământul liceal	4	Idem ca mai sus	
• Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de handbal în activitățile de timp liber	8	Idem ca mai sus	
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alexandru E. „<a href="#"><i>Handbalul în învățământul liceal și postliceal: curs studii de masterat</i></a>”, Editura Alma Mater, Bacău, 2019, ISBN 978-606-527-053-4; 164 pag., <a href="#">Biblioteca - Depozit</a> - IV 3224, 15 exemplare; <a href="#">Biblioteca - Sala 2</a> - 796/E22, 5 exemplare.</li> <li>Șufaru C. - Handbal III – Jocul de handbal în școală, și în afara lecțiilor de educație fizică, Editura „Pim”/ ISBN 10: 973-716-456-3, 2006;</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
•			

### 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 jocului de handbal în liceu și activitățile de timp liber și a elementelor fundamentale din acest joc sportive

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	<b>Examen</b>	<b>Test grilă</b>	<b>60%</b>
10.5. Seminar/laborator/proiect	<b>Verificare</b> <i>Referat</i> (Program activități de timp liber – Handbal)	<b>Notă</b>	<b>40%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
• <b>Nota 5</b>			

### 11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților curriculare și extracurriculare.	Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.	Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. Creează un mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional.
Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice.	Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportive. Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice activității motrice.	Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în educație fizică. Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.
Studentul/absolventul identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. Evaluează impactul intervențiilor educaționale la nivelul grupelor de participanți la activitățile motrice. Cunoaște metode și tehnici de evaluare somatică, funcțională,	Valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare. Utilizează corect și în siguranță probele și testele standardizate, adaptându-le la vârstă, nivel de pregătire și condițiile de lucru. Măsoară parametrii somatici și	Evaluează progresul subiecților și nivelul diferitelor componente ale comportamentului motric. Monitorizează constant evoluția elevilor și utilizează datele din evaluare pentru a genera schimbări benefice în activitatea educațională. Selectează metodele și instrumentele de evaluare care se potrivesc cel mai bine contextului educațional,

<p>motrică (probe de control, teste standardizate, observație sistematică, fișe de observație, fișe de activitate). Cunoaște rolul evaluării în monitorizarea progresului și ajustarea intervenției didactice.</p>	<p>funcționali în mod corect și sistematic și efectuează observații sistematice asupra comportamentului motric al elevilor în timpul activităților. Interpretează rezultatele evaluării pentru a înțelege nivelul de progres al elevilor. Folosește evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru elevi. Diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului.</p>	<p>nivelului elevilor și obiectivelor propuse. Modifică sau ajustează testele și probele în cazul unor elevi cu nevoi speciale, dizabilități sau condiții medicale particulare, menținând relevanța educațională. Urmărește evoluția elevilor și intervine pedagogic pentru a sprijini dezvoltarea lor continuă. Asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue. Decide ce schimbări sunt necesare în funcție de datele evaluative: modificarea obiectivelor, înlocuirea metodelor sau adaptarea ritmului.</p>
--	---	--

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>22.09.2025</b>		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>22.09.2025</b>	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
<b>25.09.2025</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

(master)

### 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
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	ACTIVITĂȚI MOTRICE CURRICULARE ȘI DE TIMP LIBER
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Reziliență cibernetică				
2.2. Titularul activităților de curs	Conferențiar universitar dr. Nicolae-Lucian VOINEA				
2.3. Titularul activităților de seminar	-				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

\*Codificare conform standardului specific programului de studii

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

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

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

3.7. Total ore studiu individual	11	Procent maxim online: Curs: 28,57% Aplicații: 28,57%
3.8. Total ore pe semestru	25	
3.9. Numărul de credite	1	

### 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	•
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii capacității motrice</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și dobândirea abilităților de utilizare a principalelor concepte de securitate - principiile protecției datelor precum și abilitatea de a recunoaște un atac cibernetic.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Înțelegerea naturii amenințărilor de securitate.</li> <li>• Abilitatea de a recunoaște și a preveni amenințările de securitate.</li> <li>• Abilitatea de a implementa modalități de comunicare securizată.</li> <li>• Implementarea măsurilor elementare de protecție a sistemelor.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere în reziliența cibernetică</li> <li>• Fundamentele rezilienței cibernetică</li> <li>• Securizarea rețelelor</li> </ul>	2	prelegere	1 prelegere
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipuri de atacuri</li> <li>• Tehnologii pentru asigurarea securității cibernetică</li> </ul>	2	prelegere	1 prelegere
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Securitatea cibernetică a dispozitivelor mobile</li> <li>• Tipuri de sisteme de operare pentru dispozitivele mobile</li> <li>• Vulnerabilități ale sistemelor de operare mobile</li> </ul>	2	prelegere	1 prelegere
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode de securizare ale dispozitivelor mobile</li> <li>• Utilitare pentru analiza dispozitivelor mobile</li> <li>• Elemente de forensic ale dispozitivelor mobile</li> </ul>	2	prelegere	1 prelegere
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Securitatea cibernetică a sistemelor informatice</li> <li>• Definiția unui sistem informatic</li> <li>• Explicarea suprafețelor vulnerabile ale unui sistem informatic</li> <li>• Asigurarea securității sistemului informatic la nivel de aplicație</li> </ul>	2	prelegere	1 prelegere
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asigurarea securității sistemului la nivel de rețea</li> <li>• Asigurarea securității sistemelor informatice la nivelul utilizatorului</li> </ul>	2	prelegere	1 prelegere
Examinare	2	-	evaluare
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitdefender Endpoint Security Tools for Windows User's Guide; <a href="https://www.bitdefender.com/business/support/en/77209-36338-windows.html">https://www.bitdefender.com/business/support/en/77209-36338-windows.html</a></li> <li>• T.A. Johnson , “Cybersecurity: Protecting Critical Infrastructures from Cyber Attack and Cyber Warfare” , CRC Press, 2015.</li> <li>• K. Zetter, “Countdown to Zero Day: Stuxnet and the Launch of the World's First Digital Weapon”, 2015</li> </ul>			

- Bruce J. Bakis, Edward D. Wang, Building a National Cyber Information-Sharing Ecosystem, 2017, <https://www.mitre.org/>
- WM ARTHUR CONKLIN, GREGORY WHITE; CompTIA Security; 2021, <https://www.comptia.org/home>
- Cameron Malin, Malware Forensics Field Guide for Windows Systems\_ Digital Forensics Field Guides, Elsevier 2012
- Eduard Amoroso; Practical Handbook and Reference Guide for the Working Cyber Security Professional, 2017; <https://cyber.nyu.edu/profile/edward-amoroso/>
- Vasile Mitrea, Horatiu Nistor; Curs securitate cibernetica; 2020

#### Bibliografie minimală

- Bitdefender Endpoint Security Tools for Windows User's Guide; <https://www.bitdefender.com/business/support/en/77209-36338-windows.html>

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

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

- Conținutul disciplinei corespunde curriculei din alte centre universitare, din țară sau Uniunea Europeană.
- <https://it.wisc.edu/wp-content/uploads/Cybersecurity-Risk-Management-Implementation-Plan.pdf>
- <https://dodcio.defense.gov/Portals/0/Documents/Cyber/CyberDis-ImpPlan.pdf>

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoașterea și explicarea conceptelor de reziliență cibernetică	Proiect scris/virtual	100%
10.5. Seminar/laborator/proiect			
10.6. Standard minim de performanță			
• Cunoașterea noțiunilor de baza din reziliența cibernetică			

### 11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului în vederea creșterii capacității motrice.</li> <li>• Colaborează eficient în echipe multidisciplinare, contribuind la dezvoltarea de strategii integrate pentru optimizarea capacității motrice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Propune soluții inovatoare și bazate pe dovezi pentru îmbunătățirea capacității motrice.</li> <li>• Manifestă obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor, în argumentația logică și în aplicarea intervențiilor specifice domeniului.</li> <li>• Respectă normele eticii și integrității în cercetare.</li> </ul>

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

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

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



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 (master)

### 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	Master
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități Motrice Curriculare și de Timp Liber / Profesor de educație fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	MODELARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DE PERFORMANȚĂ				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ.dr. Pavel Silviu Ioan				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare Categorია de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DF DOB

\*Codificare conform standardului specific programului de studii

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

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	20
Examinări	4
Alte activități (precizați): Referat	4

3.7. Total ore studiu individual	97	Procent maxim online:	Curs: 35%	Aplicații:
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	Prezența la curs este condiționată de art. 20 din <i>Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău:</i> - participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe
--------------------------------	---

	<p>interzise;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>Prezența la seminar este condiționată de art. 20 din <i>Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău:</i></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>

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică.</li> <li>• Conceperea și prezentarea unor modele specifice în activitățile de educație fizică;</li> <li>• Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice disciplinei.</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</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 aplica conceptul de modelare în educația fizică.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn).</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 morale de a fi etic și echitabil.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Definirea conceptelor de model – modelare. Tipuri. Clasificare.</b></li> </ul>	2	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Modelarea educației fizice și sportului – Axiome.</b></li> </ul>	2	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educația fizică și sportul de performanță – fenomen social la nivel național.</b></li> </ul>	3	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Educația fizică și sportul de performanță – sistem cibernetic (ierarhizat).</b></li> </ul>	3	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Modele operaționale în educație fizică și sport de performanță.</b></li> </ul>	2	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea;	

		conversația: studiul individual), PowerPoint;
• <b>Modelarea pe baze informatice în educație fizică și sport de performanță.</b>	2	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;

#### Bibliografie

- Ghenadi V., Grapă F.; Balint Gh. „*Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică.*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002, ISBN 973-8392-53-5.; 156 pag.;
- Ghenadi V., Grapă F.; Mârza D. „*Model și modelare în voleiul de performanță*”, Editura Plumb, Bacău, 1994, ISBN - 973-9150-25-X, 78 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - II 33133 – 22 exemplare;
- Alexandru E. „*Principii ale modelării antrenamentului în handbal-juniori I*”, Editura Tehnopress, Iași, 2005, ISBN 9737022769, 159 pag., Corp\_B - III 13196, 5 exemplare;
- Dobrescu T. „*Modelarea în gimnastica aerobică de performanță*”, Editura Tehnopress, Iași 2005, ISBN 973-702-279-3, 213 pag., [Biblioteca - Depozit](#) III 13611- 4 exemplare.

#### Bibliografie minimală

- Ghenadi V., Grapă F.; Balint Gh. „*Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică.*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002, ISBN 973-8392-53-5.; 156 pag.;
- Ghenadi V., Grapă F.; Mârza D. „*Model și modelare în voleiul de performanță*”, Editura Plumb, Bacău, 1994, ISBN - 973-9150-25-X, 78 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - II 33133 – 22 exemplare.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Educația fizică și sportul de performanță – fenomen social la nivel național.	2	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Educația fizică și sportul de performanță – sistem cibernetic (ierarhizat).	2		
• Modele operaționale în educație fizică și sport de performanță.	4		
• Modelarea pe baze informatice în educație fizică și sport de performanță.	6		

#### Bibliografie

- Ghenadi V., Grapă F.; Balint Gh. „*Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică.*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002, ISBN 973-8392-53-5.; 156 pag.;
- Ghenadi V., Grapă F.; Mârza D. „*Model și modelare în voleiul de performanță*”, Editura Plumb, Bacău, 1994, ISBN - 973-9150-25-X, 78 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - II 33133 – 22 exemplare;
- Alexandru E. „*Principii ale modelării antrenamentului în handbal-juniori I*”, Editura Tehnopress, Iași, 2005, ISBN 9737022769, 159 pag., Corp\_B - III 13196, 5 exemplare;
- Dobrescu T. „*Modelarea în gimnastica aerobică de performanță*”, Editura Tehnopress, Iași 2005, ISBN 973-702-279-3, 213 pag., [Biblioteca - Depozit](#) III 13611- 4 exemplare.

#### Bibliografie minimală

- Balint Gh. „*Modelare în educație fizică și sport de performanță – Curs listat*”, Curs pentru studenții AMCTL și PS, 2015, 58 pag.;
- Ghenadi V., Grapă F.; Balint Gh. „*Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică.*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002, ISBN 973-8392-53-5.; 156 pag.;
- Ghenadi V., Grapă F.; Mârza D. „*Model și modelare în voleiul de performanță*”, Editura Plumb, Bacău, 1994, ISBN - 973-9150-25-X, 78 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - II 33133 – 22 exemplare.

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

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

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colocviul va consta în prezentarea referatului.</li> <li><b>Evaluarea colocviului se va face de către titularul activităților de curs.</b></li> </ul>	<b>Colocviu</b>	<b>65%</b>

10.5. Seminar/laborator/ proiect	<i>Elaborarea unui referat (pe suport magnetic și hârtie) care trebuie să conțină un model de pregătire pentru activități specifice educației fizice.</i> <b><u>Evaluarea referatului se va face de către titularul activităților de seminar.</u></b>	<b>Referat</b>	<b>35%</b>
10.6. Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența 100% la seminar;</li> <li>• Promovarea referatului cu minim nota 5 (cinci);</li> <li>• Promovarea colocviului cu minim nota 5 (cinci).</li> </ul> <b>În cazul în care studentul nu obține la colocviu minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la colocviu.</b>			

### 11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.</li> <li>• Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților curriculare și extracurriculare.</li> <li>• Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților motrice, la diferite categorii de instruire.</li> <li>• Aplică metode și mijloace de instruire specifice educației fizice și activităților extracurriculare, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii.</li> <li>• Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile de antrenament sportiv, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive.</li> <li>• Cunoaște particularitățile subiecților în ceea ce privește dezvoltarea fizică, psihică și motrică în funcție de grupe de vârstă și nivel de pregătire.</li> <li>• Studentul/absolventul cunoaște, înțelege și aplică principiile biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor, în funcție de sport sau activitate fizică practică.</li> <li>• Studentul/absolventul înțelege principiile fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li> <li>• Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li> <li>• Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.</li> <li>• Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire, stiluri de învățare și ritmuri individuale ale participanților.</li> <li>• Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă.</li> <li>• Evaluează eficiența metodelor în raport cu obiectivele urmărite (motricitate, coordonare, atenție, etc.).</li> <li>• Creează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor metode care susțin implicarea activă a participanților.</li> <li>• Identifică diferențele individuale în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă și motrică.</li> <li>• Personalizează exercițiile și metodele de lucru în funcție de particularitățile fiecărei grupe de vârstă, modifică sarcinile motrice în funcție de capacitățile reale ale practicanților (intensitate, durată, complexitate).</li> <li>• Identifică avantajele și limitările fiecărui tip de spațiu de instruire.</li> <li>• Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare.</li> <li>• Analizează postura și aplică tehnici de corectare posturală și ajustare a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li> <li>• Creează un mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li> <li>• Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional.</li> <li>• Respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților de educație fizică pe care le organizează.</li> <li>• Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți.</li> <li>• Selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric.</li> <li>• Gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea activităților de antrenament sportiv, adaptate nevoilor și nivelului participanților, în condiții de siguranță și eficiență.</li> <li>• Analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și metodelor didactice în activitățile de antrenament sportiv.</li> <li>• Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților sportive.</li> <li>• Contribuie la formarea unor comportamente motrice sănatoase și active în rândul participanților.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</li> <li>• Promovează o cultură a siguranței și sănătății în educație fizică.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea privind</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații relevante din domeniului Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în diferite contexte și condiții de lucru.</li> </ul>	<p>mișcărilor în timpul activităților fizice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</li> <li>• Capacitatea de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.</li> <li>• Utilizează tehnologii moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor</li> <li>• Selectează, combină și utilizează adecvat cunoștințele dobândite, în diferite contexte și în condiții cu eficiență crescută.</li> </ul>	<p>identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților de educație fizică.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promovează relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.</li> <li>• Adaptează metodele de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru selectarea și utilizarea adecvată, în diferite contexte și în condiții, a noțiunilor/informații însușite.</li> </ul>
--	--	--

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
<b>22 septembrie 2025</b>	<b>Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe</b>	Lector univ.dr. Pavel Silviu Ioan

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	<b>Conf.univ.dr. Șufaru Constantin</b>

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	<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

(master)

### 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 KINETOTERAPIE ȘI TERAPIE OCUPAȚIONALĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	KINETOTERAPIA ÎN EDUCAREA ȘI REEDUCAREA FUNCȚIONALĂ
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Noțiuni de integritate academică				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. LUPU GABRIEL STĂNICĂ				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. LUPU GABRIEL STĂNICĂ				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

\*Codificare conform standardului specific programului de studii

### 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	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	72 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	10
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	72	Procent maxim online: Curs: 28,57% Aplicații: 28,57%
3.8. Total ore pe semestru	28	
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	• Amfiteatru , retroproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• -

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C7. Oferă feedback constructiv
6.2. Competențe transversale	CT3.Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii potențialului funcțional al persoanelor. Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolidarea cunoștințelor studenților masteranzi cu aspectele și conceptele privind etica și integritatea academică</li><li>• Aprofundarea aspectelor specifice eticii și integrității academice în perspectiva aplicării lor în dezvoltarea unei cariere profesionale responsabile bazată pe profesionalism și conduita morală.</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Constientizarea importanței deosebite a eticii în vederea dezvoltării personale și profesionale</li><li>• Însușirea teoriilor etice și deontologice în domeniul educațional a problematicii eticii și integrității academice în cercetarea științifică și diseminarea rezultatelor</li><li>• Argumentarea rolului existenței unui cod deontologic în educație</li><li>• Dobândirea cunoștințelor necesare pentru înțelegerea, respectarea, elaborarea, implementarea codurilor de etică și integritate profesională</li></ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Noțiuni introductive. Despre etică și integritate. Aspecte ale conceptului de integritate ; Integritatea personală - principii, valori morale, recunoaștere sociala.	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Cunoaștere.Cercetare. Plus valoare. Elemente esențiale ale cercetării științifice. Etică și integritate academică, Deontologia cercetării. Cercetătorul științific.	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Consecințe sociale ale curențelor de integritate academică. Despre plagiat . dreptul de autor și proprietate intelectuală.	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Deontologie și desăvârșire profesională bazată pe conduita morală și standarde de integritate	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Codurile etice profesionale; interpretări și sancțiuni; Probleme etice	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	Lectură recomandată: lectura codurilor etice profesionale specifice fiecărei specializări
• Corupția și transparența în instituții – concept, prevenire, combatere; Favoritism.Conflictul de interese;	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Educația, proces continuu etic și nediscriminatoriu	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
Bibliografie			
1. Boncu, S. (2000). <i>Devianța tolerată</i> . Iași: Editura Universității Al. I. Cuza 2. Constantinescu, M. & Mureșan, V., (2013). <i>Instituționalizarea eticii -mecanisme și instrumente</i> ; Editura			

Universității din București, București

3. Lupu G., Larion A., (2021), *Notiuni de integritate academica*, Ed. Ovidius Constanta,
4. Miroiu, M., Blebea N., (2001), *Introducere în etica profesională*, Editura Trei
5. Olaru, B. Holman, A. (coord.). (2015). *Contribuții la psihologia morală: evaluări ale rezultatelor și noi cercetări empirice*. București: Editura Prouniversitaria
6. Ioan, B., Astărăstoia, V. (2013). (ed.). *Dileme etice la finalul vieții*, Iași: Editura Polirom
7. Rădulescu, St. M., (2007), *Metodologia cercetării științifice*, Editura Didactică și Pedagogică, București,
8. Sârbu, T., (2005), *etică: valori și virtuți morale*, Editura Societății Academice „Matei Teiu Botez“, Iași
9. Singer, P., (2006), *Tratat de etică*, Editura „Polirom“, Iași
10. Șercan, E. (2017). *Fabrica de doctorate sau cum se surpă fundamentele unei nații*, Editura Humanitas, București

*Standarde de integritate în învățământul universitar*, ediție on line, 2011, București  
 Legea 1/2011; legea 204/2016.  
<https://www.ccea.ro/etica-si-integritate-academica/>  
[https://notonlyfairplay.pixel-online.org/files/guideline/\\_RO\\_Education%20for%20an%20Ethnic%20Based%20Sport.pdf](https://notonlyfairplay.pixel-online.org/files/guideline/_RO_Education%20for%20an%20Ethnic%20Based%20Sport.pdf)

**Bibliografie minimală**

- Lupu G., Larion A. *Notiuni de integritate academica*, Ed. Ovidius Constanta, 2021

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspecte ale conceptului de integritate; Integritatea personală - principii, valori morale, recunoaștere socială.</li> </ul>	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoaștere.Cercetare. Plus valoare. Elemente esențiale ale cercetării științifice. Etică și integritate academică, Deontologia cercetării. Cercetătorul științific.probleme etice ale cercetării și publicării.</li> </ul>	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecințe sociale ale curențelor de integritate academică. Despre plagiat. dreptul de autor și proprietate intelectuală. Creativitate și originalitate în cercetare- abordare deontologică</li> </ul>	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deontologie și desăvârșire profesională bazată pe conduita morală și standarde de integritate</li> </ul>	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Codurile etice profesionale; interpretări și sancțiuni; Probleme etice. Mijloace de promovare a integrității academice în mediul universitar</li> <li>• Corupția și transparenta în instituții – concept, prevenire, combatere; Corupția. Favoritismul.Conflictul de interese; Copiatul la examene/Plagiatul</li> </ul>	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educația, proces continuu etic și nediscriminatoriu, în conformitate cu valorile și principiile europene. Mijloace de promovare a integrității academice în mediul universitar</li> </ul>	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	

**Bibliografie**

1. Ariely, D. (2012). *Adevărul (cinstit) despre necinste. Cum îi mințim pe toți dar mai ales pe noi înșine*. București: Editura Publică
2. Boncu, S. (2000). *Devianța tolerată*. Iași: Editura Universității Al. I. Cuza
3. Constantinescu, M. & Mureșan, V., (2013). *Instituționalizarea eticii -mecanisme și instrumente*; Editura Universității din București, București
4. Ioan, B., Astărăstoia, V. (2013). (ed.). *Dileme etice la finalul vieții*, Iași: Editura Polirom
5. Rădulescu, St. M., (2007), *Metodologia cercetării științifice*, Editura Didactică și Pedagogică, București,
6. Singer, P., (2006), *Tratat de etică*, Editura „Polirom“, Iași
7. Șercan, E. (2017). *Fabrica de doctorate sau cum se surpă fundamentele unei nații*, Editura Humanitas, București

*Standarde de integritate în învățământul universitar*, ediție on line, 2011, București  
 Legea 1/2011; legea 204/2016.  
<https://www.ccea.ro/etica-si-integritate-academica/>  
[https://notonlyfairplay.pixelonline.org/files/guideline/\\_RO\\_Education%20for%20an%20Ethnic%20Based%20Sport.pdf](https://notonlyfairplay.pixelonline.org/files/guideline/_RO_Education%20for%20an%20Ethnic%20Based%20Sport.pdf)

## Bibliografie minimală

- 1.Singer, P. (2017). *Altruismul eficient. Ghid pentru o viață trăită în mod etic*. București: Editura Litera
2. Rădulescu, St. M., (2007), *Metodologia cercetării științifice*, Editura Didactică și Pedagogică, București,

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

- Explicatie, comunicare , discuții interactive

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		<b>Examinare oral</b>	<b>50%</b>
10.5. Seminar/laborator/proiect	Participare activa la seminare Prezentare referat din tematica indicata in fata auditoriului (grupe)		<b>10%</b> <b>40%</b>
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nota la examinarea orala minim 5 – 3pct</li><li>• Participare activa la seminare - 1pct</li><li>• Prezentarea referatului evaluat cu nota 5 - 1pct</li></ul>			

## 11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<ul style="list-style-type: none"><li>• Studentul/absolventul înțelege impactul feedback-ului asupra procesului de recuperare și îmbunătățirii parametrilor funcționali.</li><li>• Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</li><li>• Studentul/absolventul deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oferă feedback specific și adaptat nivelului de recuperare și participare activă a pacientului</li><li>• Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.</li><li>• Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor.</li><li>• Colaborează eficient în echipe multidisciplinare, contribuind la dezvoltarea de strategii integrate pentru optimizarea performanței sportivilor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Își asumă responsabilitatea pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.</li><li>• Dezvoltă inițiative pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.</li><li>• Își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor, pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</li><li>• Propune soluții inovatoare și bazate pe dovezi pentru îmbunătățirea performanței sportive.</li><li>• Manifestă obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor, în argumentația logică și în aplicarea intervențiilor specifice domeniului.</li><li>• Respectă normele eticii și integrității în cercetare.</li></ul>

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

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



## FIȘA DISCIPLINEI

(master)

### 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	II - Master universitar
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități Motrice Curriculare și de Timp Liber
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educarea simțului estetic în activități motrice				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. habil. Dobrescu Tatiana				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. habil. Dobrescu Tatiana				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei*				DS
	Categorizația de opționalitate a disciplinei*				DOB

\*Codificare conform standardului specific programului de studii

### 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	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	32
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități (precizați):	2

3.7. Total ore studiu individual	97			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	5			

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

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Expresie corporală și euritmie</li><li>Gimnastică aerobică</li></ul>
4.2. de competențe	

### 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></ul>
--------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs 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>Participare interactivă la predarea cunoștințelor/deprinderilor.</li> <li>Telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri speciale;</li> <li>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la Ip întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;</li> <li>Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, a unei evaluări fizice, a unei activități practice și lucrarea scrisă.</li> <li>Termenul predării temei de casă este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiective întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a temelor de casă, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>CP3. Aplică strategii didactice</li> <li>CP5. Evaluează progresul școlar al elevilor</li> <li>CP6. Oferă feedback constructiv</li> <li>CP7. Monitorizează comportamentul elevului</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>CT2. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea de educație fizică;</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 competențelor de a preda conținutul programei de estetică corporală prin conținuturi motrice.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de asimilare, explicare și aplicare a conceptelor fundamentale ale domeniului (activități corporale curriculare și activități de timp liber etc.);</li> <li>Capacitatea de selectarea, modificarea și aplicarea teoriilor, experiențelor practice, metodelor și tehnicilor adecvate pentru a răspunde nevoilor de mișcare și sănătate ale elevilor, studenților, indivizilor / grupurilor / organizațiilor / comunităților etc.</li> <li>Capacitatea de folosirea efectivă a raționamentului profesional în procesul de organizare și coordonare a activităților curriculare și de timp liber</li> <li>Capacitatea de a atrage diverse categorii de populație (elevi, studenți, profesori, sponsori, voluntari) în practicarea activităților fizice extracurriculare și de timp liber.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Estetica – delimitări conceptuale, istoric, categorii, metode	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Educația estetică – componentă a personalității	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Estetica corporală prin elemente de ținută și postură	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Gimnastica estetică - ramură a gimnasticii	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Estetica mișcărilor prin mijloace de comunicare nonverbală	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Educarea estetică prin mijloacele gimnasticii ritmice, aerobice	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Educarea estetică prin mijloacele gimnasticii ritmice, aerobice	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
Bibliografie			
• Dobrescu T., 2008, Estetica – o filozofie de viață, Ed. Pim, Iași,			

- Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică - o alternativă pentru un nou stil de viață al adolescenților, Ed. Pim, Iași,
- Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitnessului, Ed. Pim, Iași,
- Greder, F., 1994, La musique et le mouvement en parfaite harmonie, Rev. Macolin, Nr.12, p. 8.
- Dobrescu T., 2007, Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice Curs de specialitate, Editura Pim, Iași.

**Bibliografie minimală**

- Dobrescu T., 2008, Estetica – o filozofie de viață, Ed. Pim, Iași,
- Dobrescu T., 2007, Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice Curs de specialitate, Editura Pim, Iași.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Mijloace fundamentale de tehnică corporală;	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Mijloace speciale de pregătire muzicală	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Educarea estetică prin mijloacele gimnasticii ritmice	3 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Educarea estetică prin mijloacele gimnasticii aerobice	3 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Educarea estetică prin mijloacele dansului	3 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	

**Bibliografie**

- Dobrescu T., 2008, Estetica – o filozofie de viață, Ed. Pim, Iași,
- Dobrescu T., 2006, Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului, Editura Tehnopress, Iași
- Macovei S., 2003, Gimnastica aerobică de întreținere, ghidul specialistului, București, FRSP, T,
- Bignasca N., 1993, L'initiation des enfants a l'échauffement musculaire, Rev. Macolin nr. 10.
- Schibler G., 1995, Acrogym ou acrobatie avec partenaire, Rev. Macolin nr. 3.
- Keim V., Battanta P., 2004, Acrobatie avec les jeunes. Architectures en mouvement, Rev. Mobile nr. 2.

**Bibliografie minimală**

- Dobrescu T., 2008, Estetica – o filozofie de viață, Ed. Pim, Iași,
- Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Participarea activă la curs	Evaluarea cantității și calității intervențiilor în activitatea interactivă	5%
	Înșușirea conținutului cursului Capacitatea de a reprezenta tipuri de activități estetice Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din curs	Evaluare prin colocviu oral	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Participarea activă și efektivă la seminar Capacitatea de a utiliza corect mijloacele educării simțului estetic	Evaluarea cantității și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice (fizic / prezentări video).	5%
	Capacitatea de asimilare a cunoștințelor și însușire a metodicii predării mijloacelor specifice, Capacitatea de a identifica componentele educației estetice	Evaluarea activității de generalizare componentele esteticii (fizic / prezentări video)	20%
	Prezentarea unei teme pe baza de referat	Evaluarea calității și creativității elementelor esteticii (fizic / prezentări video)	20%

10.6. Standard minim de performanță

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

**11. Rezultatele învățării**

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<b>CP3. Aplică strategii didactice</b>		
Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice.	Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportive. Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice activității motrice.	Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în educație fizică. Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.
<b>C.5. Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților</b>		
Studentul/absolventul identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. Evaluează impactul intervențiilor educaționale la nivelul grupelor de participanți la activitățile motrice. Cunoaște metode și tehnici de evaluare somatică, funcțională, motrică (probe de control, teste standardizate, observație sistematică, fișe de observație, fișe de activitate). Cunoaște rolul evaluării în monitorizarea progresului și ajustarea intervenției didactice.	Valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare. Utilizează corect și în siguranță probele și testele standardizate, adaptându-le la vârstă, nivel de pregătire și condițiile de lucru. Măsoară parametrii somatici și funcționali în mod corect și sistematic și efectuează observații sistematice asupra comportamentului motric al elevilor în timpul activităților. Interpretează rezultatele evaluării pentru a înțelege nivelul de progres al elevilor. Folosește evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru elevi. Diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului.	Evaluează progresul subiecților și nivelul diferitelor componente ale comportamentului motric. Monitorizează constant evoluția elevilor și utilizează datele din evaluare pentru a genera schimbări benefice în activitatea educațională. Selectează metodele și instrumentele de evaluare care se potrivesc cel mai bine contextului educațional, nivelului elevilor și obiectivelor propuse. Modifică sau ajustează testele și probele în cazul unor elevi cu nevoi speciale, dizabilități sau condiții medicale particulare, menținând relevanța educațională. Urmărește evoluția elevilor și intervine pedagogic pentru a sprijini dezvoltarea lor continuă. Asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue. Decide ce schimbări sunt necesare în funcție de datele evaluative: modificarea obiectivelor, înlocuirea metodelor sau adaptarea ritmului.
<b>CP6. Oferă feedback constructiv</b>		
Studentul/absolventul înțelege impactul feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii capacității motrice. Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.	Oferă feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev. Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant	Își asumă responsabilitatea pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional. Dezvoltă inițiative pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.
<b>CP7. Monitorizează comportamentul elevului</b>		
Studentul/absolventul înțelege	Capacitatea de a observa și analiza	Își asumă responsabilitatea privind

principiile fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manAGERIALE într-un mediu interdisciplinar.	comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive. Utilizează tehnologii moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor	identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților de educație fizică. Promovează relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv. Adaptează metodele de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.
CT2. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea de educație fizică;		
Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații relevante din domeniul Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în diferite contexte și condiții de lucru.	Selectează, combină și utilizează adecvat cunoștințele dobândite, în diferite contexte și în condiții cu eficiență crescută.	Își asumă responsabilitatea pentru selectarea și utilizarea adecvată, în diferite contexte și în condiții, a noțiunilor/informații însușite.

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

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
<b>22.09.2025</b>	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
<b>25.09.2025</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 (master)

### 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	Master
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități Motrice Curriculare și de Timp Liber
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	FOTBAL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI ACTIVITĂȚILE DE TIMP LIBER				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DS
	Categorizația de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

\*Codificare conform standardului specific programului de studii

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

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	32
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	20
Examinări	4
Alte activități (precizați): VERIFICARE PRACTICO-METODICĂ	4

3.7. Total ore studiu individual	108			
3.8. Total ore pe semestru	150	Procent maxim online:	Curs: 35%	Aplicații:35%
3.9. Numărul de credite	6			

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

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

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

5.1. de desfășurare a cursului	Prezența la curs este condiționată de art. 20 din <i>Codul universitar al drepturilor</i>
--------------------------------	---

	<p><b>și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău:</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>- 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>Prezența la lucrările practice 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>• <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>• Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman și ale comportamentului psihomotor al elevilor din învățământul liceal în lecția de educație fizică și activitățile de timp liber cu teme din fotbal;</li> <li>• Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber cu teme din fotbal;</li> <li>• Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specific utilizării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din învățământul liceal în activitățile sportiv-recreative de timp liber.</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate de implementare a activității de cercetare în activitățile sportiv-recreative de timp liber.</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 conducerea procesului de instruire în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei fotbal.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru conducerea procesului de instruire sportivă în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei fotbal;</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 de instruire și evoluția participanților la acesta;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de fotbal.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din ciclul liceal și activitățile de timp liber.	2	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Organizarea și proiectarea demersului didactic a unității de învățare-educare-aplicare: Fotbal în lecția de educație fizică la clasa de IX-a.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	

• Metodologia predării și învățării jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasa a IX-a.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Organizarea și proiectarea demersului didactic a unității de învățare-educare-aplicare: Fotbal în lecția de educație fizică la clasa a X-a.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Metodologia predării și învățării jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasa a X-a.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Organizarea și proiectarea demersului didactic a unității de învățare-educare-aplicare: Fotbal în lecția de educație fizică la clasa a XI-a.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Metodologia predării și învățării jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasa a XI-a.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Organizarea și proiectarea demersului didactic a unității de învățare-educare-aplicare: Fotbal în lecția de educație fizică la clasa a XII-a.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Metodologia predării și învățării jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasa a XII-a.	1	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Particularitățile predării jocului de fotbal în activitățile extracurriculare și de timp liber.	3	Verbale ( <i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	

#### Bibliografie

- Balint Gh. *Fotbal în învățământul liceal și activitățile de timp liber - Curs listat*, Curs pentru studenții AMCTL, 20153, 138 pag.;
- Balint Gh. Metodica predării fotbalului în gimnaziu, Editura Pim, Iași, 2007, ISBN 978-973-716-804-7, 300 pagini. Biblioteca UVAB: <http://biblioteca.ub.ro/Biblioteca - Depozit> - III 14021 - 1 exemplar; **Corp B** - III 14021 - 1 exemplar.
- Balint Gh. *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.
- Motroc I., Cojocaru V. *Fotbalul : curs de bază. Vol. 3 : Fotbalul în școală*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport. A.N.E.F. București, 1991, 58 pagini, **Biblioteca UVAB - Depozit** - II 31060 - 3 exemplare.
- Stan Z., Ploesteanu C., *Metodica handbalului și fotbalului școlar : îndrumar metodic*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos din Galați, 2004, ISBN 973-627-103-X, 120 pagini, **Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/ Biblioteca – Corp B** - III 14170 - 1 exemplar.

#### Bibliografie minimală

- Balint Gh. *Fotbal în învățământul liceal și activitățile de timp liber - Curs listat*, Curs pentru studenții AMCTL.;
- 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.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de fotbal în lecția de educație fizică la nivelul clasei a IX-a.	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de fotbal în lecția de educație fizică la nivelul clasei a X-a.	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	

• Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de fotbal în lecția de educație fizică la nivelul clasei a XI-a.	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de fotbal în lecția de educație fizică la nivelul clasei a XII-a.	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Organizarea și conducerea unei lecții de educație fizică cu conținut de fotbal în învățământul liceal.	10	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Organizarea, conducerea și metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de fotbal în activitățile extracurriculare și de timp liber.	2	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	

#### 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.
- Stan Z., Ploesteanu C., *Metodica handbalului și fotbalului școlar : îndrumar metodic*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos din Galați, 2004, ISBN 973-627-103-X, 120 pagini, Biblioteca UVAB: <http://biblioteca.ub.ro/> Biblioteca – Corp B - III 14170 – 1 exemplar.

#### 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.

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

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

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Examenul scris va cuprinde 3 (trei) întrebări din materia teoretică predată la curs;</li> <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>	Examen scris	60%
10.5. Seminar/laborator/proiect	<p><b>PROBĂ DE VERIFICARE PRACTICO-METODICĂ:</b>  <i>Fiecare student va susține o probă de verificare practico-metodică care va consta în elaborarea unei teme de casă (REFERAT) în programul de editare WORD și pe hârtie, care trebuie să conțină un joc dinamic și o ștafetă cu mingea de fotbal care se pot utiliza în lecția de educație fizică la clasele IX-XII (la alegerea studentului) și organizarea, conducerea și metodica predării uneia dintre cele două.</i>  <u>REFERATUL VA FI PREDAT PE PLATFORMA MICROSOFT TEAMS A UNIVERSITĂȚII VASILE ALECSANDRI DIN BACĂU.</u>  <u>REFERATUL TREBUIE SĂ CONTINĂ CERINTELE</u></p>	<p>Respectarea condițiilor de redactare și conținut;</p> <p>Verificare practico-metodică</p>	40% Condiție de intrare în examenul scris.

**IMPUSE DE FIȘA DISCIPLINEI.**

**CERINȚE DE REDACTARE ȘI CONȚINUT A REFERATULUI:**

*Referatul va fi scris în WORD, pe foaie A4, cu margini de 2 cm, cu Arial, 12, la un rând.*

**Conținut obligatoriu:**

- 1. Denumirea jocului/ștafetei;**
- 2. Vârsta elevilor;**
- 3. Obiective instructive;**
- 4. Organizarea jocului/ștafetei;**
- 5. Descrierea jocului/ștafetei;**
- 6. Reprezentarea grafică (desenul) jocului/ștafetei folosind semnele convenționale primite de la titularul acestei discipline;**
- 7. Indicații metodice.**

**ÎN CAZUL ÎN CARE REFERATUL NU RESPECTĂ ACESTE CERINTE, STUDENTUL NU VA AVEA DREPTUL DE INTRARE ÎN PROBA DE VERIFICARE PRACTICO-METODICĂ.**

**REFERATELE VOR FI VERIFICATE CU PROGRAMUL "PLAGIARISM DETECTOR" DE CĂTRE TITULARUL DE DISCIPLINĂ ȘI FIECARE STUDENT VA PRIMI PERSONAL REZULTATUL VERIFICĂRII.**

**STUDENTII AU DREPTUL SĂ REFACĂ REFERATUL DE MAXIMUM TREI ORI FĂRĂ A DEPĂȘI DATA LIMITĂ DE DEPUNERE.**

**NOTĂ**

- *colectivul de „elevi” va fi format din studenții colegi din subgrupa respectivă;*
- *fiecare student are dreptul să-și fixeze singur data în care va susține această probă practico-metodică (de comun acord cu titularul activităților de curs, dar nu mai târziu de ultima săptămână a semestrului);*
- *10 puncte corespund cu nota 10 (zece);*
- *fiecare student are dreptul să susțină numai o singură dată această probă de verificare practico-metodică;*
- *studentul se va autoevalua în fața grupei din care face parte, după tabelul următor:*

Organizarea colectivului de elevi și a traseului necesar pentru efectuarea jocului/ștafetei	2 puncte
Selectarea și prezentarea temelor “lecției”	1 punct
Pregătirea spațiului de joc; pregătirea materialelor necesare desfășurării jocului / ștafetei; formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc	1 punct
Explicarea și demonstrarea jocului / ștafetei; arbitrajul; indicații metodice, corectări.	2 puncte
Conducerea colectivului de “elevi”	2 puncte
Aprecieri	1 punct
Din oficiu	1 punct
<b>TOTAL</b>	<b>10 puncte</b>

**IMPORTANT:**

- **Promovarea probei de verificare practico-metodică este condiție de intrare în examenul scris. În cazul în care**

	<p><b><u>studentul nu obține minim nota 5 (cinci) nu va avea dreptul de a intra în examen.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>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.</u></b></li> <li>• <b><u>Pentru a asigura posibilitatea de contestație a studenților proba de verificare practică va fi înregistrată în format video.</u></b></li> </ul>		
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prezența 100% la lucrări practice;</b></li> <li>• Promovarea probei de verificare practico-metodică cu nota 5 (cinci);</li> <li>• Promovarea examenului scris cu nota 5 (cinci).</li> </ul> <p><b><u>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.</u></b></p>			

### 11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.</li> <li>• Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților curriculare și extracurriculare.</li> <li>• Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice.</li> <li>• Studentul/absolventul cunoaște, înțelege și aplică principiile biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor, în funcție de sport sau activitate fizică practică.</li> <li>• Studentul/absolventul identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.</li> <li>• Evaluează impactul intervențiilor educaționale la nivelul grupelor de participanți la activitățile motrice.</li> <li>• Cunoaște metode și tehnici de evaluare somatică, funcțională, motrică (probe de control, teste standardizate, observație sistematică, fișe de observație, fișe de activitate).</li> <li>• Cunoaște rolul evaluării în monitorizarea progresului și ajustarea intervenției didactice.</li> <li>• Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li> <li>• Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li> <li>• Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.</li> <li>• Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportive.</li> <li>• Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice activității motrice.</li> <li>• Analizează postura și aplică tehnici de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.</li> <li>• Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcărilor dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</li> <li>• Valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare.</li> <li>• Utilizează corect și în siguranță probele și testele standardizate, adaptându-le la vârstă, nivel de pregătire și condițiile de lucru.</li> <li>• Măsoară parametrii somatici și funcionali în mod corect și sistematic și efectuează observații sistematice asupra comportamentului motric al elevilor în timpul activităților.</li> <li>• Interpretează rezultatele evaluării pentru a înțelege nivelul de progres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li> <li>• Creează un mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li> <li>• Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în educație fizică.</li> <li>• Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</li> <li>• Promovează o cultură a siguranței și sănătății în educație fizică.</li> <li>• Evaluează progresul subiecților și nivelul diferitelor componente ale comportamentului motric.</li> <li>• Monitorizează constant evoluția elevilor și utilizează datele din evaluare pentru a genera schimbări benefice în activitatea educațională.</li> <li>• Selectează metodele și instrumentele de evaluare care se potrivesc cel mai bine contextului educațional, nivelului elevilor și obiectivelor propuse.</li> <li>• Modifică sau ajustează testele și probele în cazul unor elevi cu nevoi speciale, dizabilități sau condiții medicale particulare, menținând relevanța educațională.</li> <li>• Urmărește evoluția elevilor și</li> </ul>

<p>interesul pentru practicarea activităților fizice și sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</li> <li>• Conduce activități fundamentate teoretic și practic, și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</li> <li>• Studentul/absolventul deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.</li> </ul>	<p>al elevilor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Folosește evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru elevi.</li> <li>• Diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului.</li> <li>• Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitate de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</li> <li>• Aplică elemente de management organizațional și educațional.</li> <li>• Particularizează metodele didactice, de intervenție și evaluare.</li> <li>• Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului în vederea creșterii capacității motrice.</li> <li>• Colaborează eficient în echipe multidisciplinare, contribuind la dezvoltarea de strategii integrate pentru optimizarea capacității motrice.</li> </ul>	<p>intervine pedagogic pentru a sprijini dezvoltarea lor continuă.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue.</li> <li>• Decide ce schimbări sunt necesare în funcție de datele evaluative: modificarea obiectivelor, înlocuirea metodelor sau adaptarea ritmului.</li> <li>• Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</li> <li>• Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</li> <li>• Organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</li> <li>• Propune soluții inovatoare și bazate pe dovezi pentru îmbunătățirea capacității motrice.</li> <li>• Manifestă obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor, în argumentația logică și în aplicarea intervențiilor specifice domeniului.</li> <li>• Respectă normele eticii și integrității în cercetare.</li> </ul>
---	--	--

<p>Data completării <b>22 septembrie 2025</b></p>	<p>Semnătura titularului de curs <b>Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe</b></p>	<p>Semnătura titularului de seminar Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe</p>
---	---	---

<p>Data avizării în departament 22.09.2025</p>	<p>Semnătura directorului de departament <b>Conf.univ.dr. Șufaru Constantin</b></p>
--	---

<p>Data aprobării în Consiliul Facultății 25.09.2025</p>	<p>Semnătura decanului <b>Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian</b></p>
--	--



## FIȘA DISCIPLINEI (master)

### 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	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități motrice curriculare și de timp liber
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Atletism în învățământul liceal și activitățile de timp liber		
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	I	2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	EC		
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare		DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă		DOB

### 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	35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
Tutoriat	15
Examinări	8
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	108	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	Aplicații: 28,57%
3.8. Total ore pe semestru	150			
3.9. Numărul de credite	6			

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoprojector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.</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>• Aplică strategii didactice</li> <li>• Corectează mișcările cu potențial de vătămare</li> <li>• Organizează activități de formare</li> <li>• Pregătește conținutul lecției</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea de educație fizică.</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 conducerea procesului de instruire în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei atletism</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru conducerea procesului de instruire sportivă în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei atletism;</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 de instruire și evoluția participanților la acesta;</li> <li>• Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Lecția de atletism în învățământul liceal. Programa școlară la nivelul învățământului liceal	2	prelegere	1 prelegere
• Creșterea capacității de efort și a rezistenței la oboseală	2	prelegere	1 prelegere
• Metodica predării probelor de alergări	2	prelegere	1 prelegere
• Metodica predării probelor de sărituri	2	prelegere	1 prelegere
• Metodica predării probelor de aruncări	2	prelegere	1 prelegere
• Metodica pregătirii elevilor și echipelor pentru participarea în competițiile sportive școlare	2	prelegere	1 prelegere
• Sistemul competițional la nivel liceal și universitar	2	prelegere	1 prelegere
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mihăilescu L., N., Mihăilescu N., „Atletism în sistemul educațional”, Ed. Universității din Pitești, 2006</li> <li>• Rață B., „Atletism în învățământul liceal și postliceal - curs studii de masterat”, Ed. Alma Mater, Bacău, 2009</li> <li>• Rață B., C., „Atletismul în sistemul școlar” Editura Pim, Iași, 2009</li> <li>• Rață G., Ababei C., „Predarea atletismului în școală”, Ed. Alma Mater, Bacău, 2003</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rață B., „Atletism în învățământul liceal și postliceal - curs studii de masterat”, Ed. Alma Mater, Bacău, 2009</li> <li>• Rață B., C., „Atletismul în sistemul școlar” Editura Pim, Iași, 2009</li> </ul>			

- Mihăilescu L., N., Mihăilescu N., „Atletism în sistemul educațional”, Ed. Universității din Pitești, 2006

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Școala atletismului la elevii de liceu	6	Exersare practică	3 lucrări practice
• Tehnica și metodica predării probelor de alergări la elevii de liceu	6	Exersare practică	3 lucrări practice
• Tehnica și metodica predării probelor de sărituri la elevii de liceu	6	Exersare practică	3 lucrări practice
• Tehnica și metodica predării probelor de aruncări la elevii de liceu	6	Exersare practică	3 lucrări practice
• Organizarea competițiilor în timpul liber la elevii de liceu	4	Ateliere de lucru	2 lucrări practice
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rață B., „Atletism în învățământul liceal și postliceal - curs studii de masterat”, Ed. Alma Mater, Bacău, 2009</li> <li>• Rață B., C., „Atletismul în sistemul școlar” Editura Pim, Iași, 2009</li> <li>• Rață G., „Aptitudinile în activitatea motrică”, Edit. EduSoft, Bacău, 2006</li> </ul>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rață B., „Atletism în învățământul liceal și postliceal - curs studii de masterat”, Ed. Alma Mater, Bacău, 2009</li> <li>• Rață B., C., „Atletismul în sistemul școlar” Editura Pim, Iași, 2009</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	Examen - Test grilă	60%
10.5. Aplicații	Verificare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiect în baza unei teme</li> <li>• Evaluare lucrări practice</li> </ul>	20%
10.6. Standard minim de performanță			
• Obținerea a Minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare			

### 11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.</li> <li>• Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților curriculare și extracurriculare.</li> <li>• Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice.</li> <li>• Studentul/absolventul cunoaște, înțelege și aplică principiile biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor, în funcție de sport sau activitate fizică practică.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li> <li>• Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li> <li>• Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.</li> <li>• Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportive.</li> <li>• Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice activității motrice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li> <li>• Crează un mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li> <li>• Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în educație fizică.</li> <li>• Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participantilor și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice și sportive.</li> <li>• Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</li> <li>• Conduce activități fundamentate teoretic și practic, și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</li> <li>• Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</li> <li>• Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.</li> <li>• Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</li> <li>• Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații relevante din domeniul Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în diferite contexte și condiții de lucru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizează postura și aplică tehnici de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.</li> <li>• Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</li> <li>• Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitate de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</li> <li>• Aplică elemente de management organizațional și educațional.</li> <li>• Particularizează metodele didactice, de intervenție și evaluare.</li> <li>• Analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</li> <li>• Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</li> <li>• Aplică elemente de management organizațional și educațional.</li> <li>• Selectează, combină și utilizează adecvat cunoștințele dobândite, în diferite contexte și în condiții cu eficiență crescută.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</li> <li>• Promovează o cultură a siguranței și sănătății în educație fizică.</li> <li>• Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</li> <li>• Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</li> <li>• Organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</li> <li>• Răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</li> <li>• Întocmește documente de planificare a activității specifice.</li> <li>• Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru selectarea și utilizarea adecvată, în diferite contexte și în condiții, a noțiunilor/informații însușite.</li> </ul>
--	--	---

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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



## FIȘA DISCIPLINEI (master)

### 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	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități motrice curriculare și de timp liber
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Turism ecologic				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categoría formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DC
	Categoría de opționalitate a disciplinei* DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs		3.3. Lucrări practice	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs		3.6. Lucrări practice	28

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

3.7. Total ore studiu individual	72		
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Aplicații: 28,57%
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)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	• Studenții vor avea o ținută corespunzătoare, o atitudine corectă și un limbaj adecvat în relația cu colegii și cadrul didactic Studenții vor avea telefoanele mobile închise.

## 6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP2. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților</li> <li>• CP5. Evaluează progresul școlar al elevilor</li> <li>• CP6. Oferă feedback constructiv</li> </ul>
6.2. Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea de educație fizică;</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 unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul Știința sportului și educației fizice.</li> <li>• Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de cunoaștere și aplicare problematica activității motrice specifice treptelor formării profesionale continue;</li> <li>• Capacitatea de selecție, proiectare, planificare, organizare a conținuturilor domeniului educație fizică, pentru procesul instructiv-educativ de tip organizat dirijat;</li> <li>• Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice necesare unui specialist în educație fizică, sport și activități de timp liber</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Elemente practice de organizare a turismului ecologic	4	Explicația, conversația	2 Lp
• Noțiuni de bază despre ecoturism.	2	Explicația, observația concretă, conversația	1 Lp
• Activități moderne de ecoturism și impactul concret asupra mediului înconjurător.	4	Explicația, observația concretă, conversația	2 Lp
• Turismul rural, formă de ecoturism în plină dezvoltare. Vizite în localități cu potențial specific.	6	Explicația, observația concretă, conversația	3 Lp
• Organizarea unor activități practice de turism ecologic în arii protejate	12	Explicația, observația dirijată, conversația	6 Lp
<b>Bibliografie</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drăgoi, C-C., <i>Turism montan și activități sportive de loisir</i>. Editura Risoprint, 2022</li> <li>2. Drăgoi, C-C., <i>Turism</i>. Editura Alma Mater, Bacău, 2010</li> <li>3. Enoiu, R., <i>Pregătirea profesională pedagogică a studenților facultății de educație fizică și sport în cadrul cursului opțional turism ecologic</i>. Teză de doctorat, INEFS, Chișinău, 2007</li> <li>4. Glăvan, V., <i>Turismul în România</i>. Editura Economică, 2000</li> <li>5. <a href="http://www.turism-ecologic.org">http:// www.turism ecologic.org</a></li> </ol>			
<b>Bibliografie minimală</b>			
•			

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

<p><b>10.</b> Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a fundamentelor științifice ale Turismului ecologic. De asemenea, conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare unui profesor implicat în activități extracurriculare de turism și ecologie.</p> <p><b>11.</b></p>
---

**12. 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	Cunoașterea elementelor de organizare și a noțiunilor de bază ale turismului ecologic. Cunoașterea impactului activităților de ecoturism asupr mediului. Participarea activă la organizarea activităților practice de turism ecologic.	• Colocviu	100%
10.6. Standard minim de performanță			
• Prezență 100% la lucrări practice			

**13. Rezultatele învățării**

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vedere organizării și desfășurării activităților motrice, la diferite categorii de instruire.</li> <li>• Aplică metode și mijloace de instruire specifice educației fizice și activităților extracurriculare, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii.</li> <li>• Evaluează impactul intervențiilor educaționale la nivelul grupelor de participanți la activitățile motrice.</li> <li>• Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</li> <li>• Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații relevante din domeniului Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în diferite contexte și condiții de lucru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă.</li> <li>• Crează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor metode care susțin implicarea activă a participanților.</li> <li>• Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare.</li> <li>• Valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare.</li> <li>• Oferă feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev.</li> <li>• Sintetizează, integrează și aplică cunoștințele dobândite în activitatea de educație fizică</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți.</li> <li>• Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților fizice.</li> <li>• Selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric.</li> <li>• Gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite.</li> <li>• Contribuie la formarea unor comportamente motrice sănătoase și active în rândul participanților.</li> <li>• Asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue.</li> <li>• Își asumă responsabilitatea pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional.</li> <li>• Aplică în mod autonom, optim și responsabil cunoștințele dobândite.</li> </ul>

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	