



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

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

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



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	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. Ciclu 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	Strategii moderne în cercetarea de domeniu				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	COLOCVIU
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei				DAP
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
	Categorii de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/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	24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	28
Tutoriat	20
Examinări	4

3.7. Total ore studiu individual	72
3.8. Total ore pe semestru	100
3.9. Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Studentii se vor prezenta la prelegeri, cu telefoanele mobile puse pe modul silențios. Va fi permisă părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale doar în cazuri de forță majoră. Nu va fi tolerată întârzierea la curs și seminar cu mai mult de 5 minute. În cazul cursurilor on line, studenții trebuie să se conecteze pe platforma Teams până cu 5 minute înainte de începerea activității
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Se va susține o lucrare de control la un seminar stabilit aleatoriu și un referat din tematica de seminar. Tentativa de fraudă sau fraudă la lucrarea de control atrage după sine interzicerea accesului în examen. În cazul activității on line se vor susține un referat și un test pe platforma Teams.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale generale	- Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice; - Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare
6.2. Competențe profesionale generale	- Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber; - Capacitate de implementare a activității de cercetare în activitățile sportiv-recreative de timp liber.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea specialiștilor pentru activitatea de cercetare avansată în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea capacității de lucru în echipe interdisciplinare de cercetare în domeniul educației fizice sportului și kinetoterapiei - Formarea deprinderilor de cercetare pe tot parcursul vieții

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Cercetarea, Strategii de cercetare	2 ore	prelegere	1 prelegere
2. Măsurarea ca proces	2 ore	prelegere	1 prelegere
3. Controlul capacității de performanță.	2 ore	prelegere	1 prelegere
4. Scopul, justificarea și calitățile unui studiu medical	2 ore	prelegere	1 prelegere
5. Organizarea cercetării științifice	2 ore	prelegere	1 prelegere
6. Prezentarea datelor cercetării	2 ore	prelegere	1 prelegere
7. Deontologia cercetării în performanță sportivă și sănătate	2 ore	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
ABABEI, R., Metodologia cercetării în domeniul activităților corporale, Ed. PIM, Iași, 2006			
EPURAN, M., Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Suceava, 2003			
DRAGNEA, A., TUDOR, V., Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000			
THOMAS, J., R., NELSON, J., K., Metodologia cercetării în activitatea fizică, Ed. CCPS, București 1996			
Bibliografie minimală			
ABABEI, R., Metodologia cercetării în domeniul activităților corporale, Ed. PIM, Iași, 2006			
EPURAN, M., Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Suceava, 2003			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Cercetarea, Strategii de cercetare	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
2. Măsurarea ca proces	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
3. Controlul capacității de performanță.	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
4. Scopul, justificarea și calitățile unui studiu medical	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar

5. Organizarea cercetării științifice	2 ore	Lucrare scrisă, Dezbateri	1 seminar
6. Prezentarea datelor cercetării	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
7. Deontologia cercetării în performanță sportivă și sănătate	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
Bibliografie			
ABABEI, R., Metodologia cercetării în domeniul activităților corporale, Ed. PIM, Iași, 2006			
EPURAN, M., Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Suceava, 2003			
DRAGNEA, A., TUDOR, V., <i>Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport</i> , Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000			
THOMAS, J., R., NELSON, J., K., <i>Metodologia cercetării în activitatea fizică</i> , Ed. CCPS, București 1996			
Bibliografie minimală			
ABABEI, R., Metodologia cercetării în domeniul activităților corporale, Ed. PIM, Iași, 2006			
EPURAN, M., Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Suceava, 2003			

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

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor de cercetare în performanță sportivă și sănătate	Colocviu	50%
	Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor		
	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului		
	Înșușirea problematicei tratate la curs și seminar;		
10.5. Seminar/laborator/proiect	Capacitatea de a proiecta și susține o lucrare de cercetare	Referat	20%
	Capacitatea de a redacta o lucrare	Lucrare	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Îndeplinirea standardelor de la 10.4 și 10.5 la nivel minim al notei 5			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
21.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

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



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	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. Ciclu 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	Educație olimpică și sportivă				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	EXAMEN
2.7. Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei				DSI
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
	Categoria de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	27
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	28
Tutoriat	10
Examinări	4
Alte activități (precizați):	26

3.7. Total ore studiu individual	97
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	Studentii se vor prezenta la prelegeri, cu telefoanele mobile puse pe modul silențios. Va fi permisă părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale doar în cazuri de forță majoră. Nu va fi tolerată întârzierea la curs și seminar cu mai mult de 5 minute. În cazul cursurilor on line, studenții trebuie să se conecteze pe platforma Teams până cu 5 minute înainte de începerea activității.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Se va susține o lucrare de control la un seminar stabilit aleatoriu și două referate din tematica de seminar. Tentativa de fraudă sau fraudă la lucrarea de control atrage după sine interzicerea accesului în examen. În cazul activității on line se vor susține două referate și un test pe platforma Teams.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice;
6.2. Competențe Profesionale specifice	- Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; - Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea specialiștilor pentru a activa ca promotori ai idealurilor olimpice
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui bagaj de cunoștințe care să favorizeze fundamentarea științifică a conceptelor de educație olimpică, fair play, globalizare în sport Formarea deprinderilor de concepere și proiectare a activității de educație olimpică

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Pierre de Coubertin și restaurarea jocurilor	2 ore	prelegere	1 prelegere
2. Principiile olimpismului modern	2 ore	prelegere	1 prelegere
3. Educația olimpică în învățământul primar	2 ore	prelegere	1 prelegere
4. Educația olimpică în învățământul gimnazial	2 ore	prelegere	1 prelegere
5. Educația olimpică în învățământul liceal și universitar	2 ore	prelegere	1 prelegere
6. Academia Olimpică și rolul său	2 ore	prelegere	1 prelegere
7. România la Jocurile Olimpice- Modele de mari campioni	2 ore	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
ABABEI, CĂTĂLINA, <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , curs ID, Universitatea Bacău, 2000			
ABABEI, CĂTĂLINA, ABABEI, R., <i>Repere ale istorice în evoluția exercițiului fizic</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
ABABEI, R., <i>Educație olimpică</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			
BĂNCIULESCU, V., <i>Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor</i> , Ed. UCFS, București			
MATEI, I., <i>Ramul de măsline al Olimpiei</i> , Ed. Stadion, București, 1980			
Bibliografie minimală			
ABABEI, CĂTĂLINA, ABABEI, R., <i>Repere ale istorice în evoluția exercițiului fizic</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
ABABEI, R., <i>Educație olimpică</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Pierre de Coubertin și restaurarea jocurilor	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
1. Principiile olimpismului modern	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
2. Educația olimpică în învățământul primar	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar

3. Educația olimpică în învățământul gimnazial	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
4. Educația olimpică în învățământul liceal și universitar	2 ore	Lucrare scrisă, Dezbateri	1 seminar
5. Academia Olimpică și rolul său	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
6. România la Jocurile Olimpice- Modele de mari campioni	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
Bibliografie			
ABABEI, CĂTĂLINA, <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , curs ID, Universitatea Bacău, 2000			
ABABEI, CĂTĂLINA, ABABEI, R., <i>Repere ale istorice în evoluția exercițiului fizic</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
ABABEI, R, <i>Educație olimpică</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			
BĂNCIULESCU, V., <i>Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor</i> , Ed. UCFS, București			
MATEI, I., <i>Ramul de măsline al Olimpiei</i> , Ed. Stadion, București, 1980			
Bibliografie minimală			
ABABEI, CĂTĂLINA, ABABEI, R., <i>Repere ale istorice în evoluția exercițiului fizic</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
ABABEI, R, <i>Educație olimpică</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			

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

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Identificarea și utilizarea conceptelor, fundamentale ale olimpismului	Examen	50%
	Utilizarea mijloacelor educației olimpice în vederea implementării în activitatea socială		
	Explicarea importanței valorilor olimpice		
	Însușirea problematicii tratate la curs și seminar;		
10.5. Seminar/laborator/proiect	Capacitatea de a proiecta un program de educație olimpică	referat	25%
	Capacitatea de a crea și a transmite programe de educație olimpică în mediul social	Lucrare scrisă	25%
10.6. Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea standardelor de la 10.4 și 10.5 la nivel minim al notei 5			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
21.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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



FIȘA DISCIPLINEI (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	Managementul asociației sportive școlare și competiției				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. habil. Rață Bogdan-Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Ciuntea Mihai-Lucian				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DA

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	27
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	28
Tutoriat	10
Examinări	4
Alte activități (precizați):	-

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• 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	• Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
-----------------------------------	--

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice; • Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare..
6.2. Competențe transversale	• Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; • Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber; • Capacitate de implementare a activității de cercetare în activitățile sportiv-recreative de timp liber.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Pregătirea specialiștilor pentru conducerea procesului de management în asociația sportivă școlară și în competițiile sportive școlare
7.2. Obiectivele specifice	• 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 management în asociația sportivă școlară și în competițiile școlare; • Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității de a evalua procesul de instruire și evoluția participanților la acesta; • Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Noțiuni generale de management	4	prelegere	2 prelegeri
• Asociațiile sportive	4	prelegere	2 prelegeri
• Constituirea unei asociații sportive școlare	2	prelegere	1 prelegere
• Etapele necesare pentru înființarea unei asociații sportive	2	prelegere	1 prelegere
• Competițiile școlare	2	prelegere	1 prelegere

Bibliografie

- Balaieș, F., "Managementul și Legislația E.F.S.", Universitatea Galați, 1996
- Lăzărescu, A., "Management legislație – deontologie în sport", Ed. Fundației România de Măine, București, 1996
- Mihăilescu, N., „Management marketing legislație în activitatea sportivă”, Ed. Universității din Pitești, 2006
- Todan, I., Roibu, T., Ionescu, H. "Management și legislație în E.F.S.", Ed. Printech, București, 1997
- Todea, S., F., "Managementul Educației Fizice și Sportului", Ed. Fundației România de Măine, București, 2000
- Voicu, A.V. „Managementul organizațiilor și activităților sportive”, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 1998

Bibliografie minimală

- Mihăilescu, N., „Management marketing legislație în activitatea sportivă”, Ed. Universității din Pitești, 2006
- Todan, I., Roibu, T., Ionescu, H. "Management și legislație în E.F.S.", Ed. Printech, București, 1997

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Organizarea și administrarea activității desfășurate de asociația sportivă școlară	2	Conversația	1 seminar

• Constituirea grupelor de inițiere, de tip club sportiv școlar	2	Ateliere de lucru	1 seminar
• Amenajarea spațiilor pentru desfășurarea activităților desfășurate de asociația sportivă școlară	2	Conversația, Ateliere de lucru	1 seminar
• Întrecerile demonstrative în școli	4	Ateliere de lucru	2 seminare
• Activitățile și competițiile sportive organizate de asociațiile sportive școlare	2	Conversația,, Ateliere de lucru	1 seminar
• Activități propagandistice	2	Conversația,, Ateliere de lucru	1 seminar
Bibliografie			
• Balaieș, F., “Managementul și Legislația E.F.S.”, Universitatea Galați, 1996 • Mihăilescu, N., „Management marketing legislație în activitatea sportivă”, Ed. Universității din Pitești, 2006 • Todan, I., Roibu, T., Ionescu, H. “Management și legislație în E.F.S.”, Ed. Printech, București, 1997 • Todea, S., F., “Managementul Educației Fizice și Sportului”, Ed. Fundației România de Măine, București, 2000 • Voicu, A.V. „Managementul organizațiilor și activităților sportive”, Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 1998			
Bibliografie minimală			
• Mihăilescu, N., „Management marketing legislație în activitatea sportivă”, Ed. Universității din Pitești, 2006 • Todan, I., Roibu, T., Ionescu, H. “Management și legislație în E.F.S.”, Ed. Printech, București, 1997			

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. Seminar	Verificare	Proiect în baza unei teme Evaluare activitate seminar	20% 20%
10.6. Standard minim de performanță			
• Obținerea a minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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



FIȘA DISCIPLINEI (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	Strategii de gestionare a timpului 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	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DS
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. 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	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	2
Examinări	5
Alte activități (precizați): crearea unui program de activitate de recuperare/ de dezvoltare/ de recreere	10

3.7. Total ore studiu individual	72			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	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	• 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 lucrărilor practice	• Lucrările practice se vor desfășura pe baza sportivă în echipament adecvat. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice; • Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare..
6.2. Competențe transversale	• Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; • Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber; • Capacitate de implementare a activității de cercetare în activitățile sportiv-recreative de timp liber.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unor competențe de organizare și desfășurare a activităților în timp
7.2. Obiectivele specifice	• Capacitatea de a cunoaștere și aplicare problematica activității motrice specifice timpului liber • Capacitatea de proiectare, planificare, organizare și conducere a activităților din timpul liber • Capacitatea de cunoaștere, organizare și conducere a activității de cercetare specifice timpului liber • Conceptul de timp, timp liber – definiție și caracteristici • Scopul , obiectivele, teorii privind activitățile de timp liber • Metodologia gestionării activităților în timp și în timpul liber

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Conceptul de Timp liber – definiție și caracteristici Introducere în problematica disciplinei, Timpul și bugetul de timp (Timpul ,Bugetul de timp)	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Timpul liber (Conceptul de timpul liber, Funcțiile timpului liber, Tipurile de activități din timpul liber),	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Strategii de gestionare a timpului (Strategia gestionarii timpului, Strategii de organizarea a timpului liber a unui elev, Strategii de gestionarea timpului a unui cadru didactic, Strategii de gestionare a timpului liber a unui student).	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația	1 prelegere
• Schema orară a activităților săptămânale, Fișa carierei personale, Fișa de lucru a stilului de viață, Sportul și timpul liber; Importanța practicării sportului în timpul liber, Sarcinile și obiectivele activității sportive din timpul liber,	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Contribuția activității din timpul liber la realizarea procesului educației generale, Activitatea de mișcare și timpul liber, Forme de practicare a mișcării în timpul liber.	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere

Proiectarea activității individuale; Conceperea programului de timp liber;. Obiectivele programului de timp liber; Analiza resurselor proiectului	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
Eșalonarea activităților profesionale și de timp liber; Analiza și evaluarea organizării timpului, Proiectarea activităților colective, Conceperea programului de activitate colectivă.	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere

Bibliografie

- RAȚĂ, G., 1996 *Sport și timp liber - Note de curs*, Bacău, Universitatea din Bacău.
- RAȚĂ G., 2007 *Strategii de gestionare a timpului liber – Curs pentru masteranzi Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber*, Edit. Pim, Iași.
- ANGELESCU, Coralia, JULA, D., 1997, *Timpul liber – condiționări și implicații economice*, București, Edit. Economică.
- CUCOȘ, I., *Timp și temporalitate în educație Elemente de management al timpului școlar*, Edit. Polirom, Iași, 2002.
- VASILESCU, A., 1974, *Timpul liber al elevului adolescent*, Cluj, Edit. didactică și Pedagogică și Turism.
- ***http://www.discovery.ro/egipt/viata_egiptenilor/timpul_liber/index.shtml

Bibliografie minimală

- RAȚĂ, G., 1996 *Sport și timp liber - Note de curs*, Bacău, Universitatea din Bacău.
- RAȚĂ G., 2007 *Strategii de gestionare a timpului liber – Curs pentru masteranzi Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber*, Edit. Pim, Iași

Aplicații (Lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Conceperea programului de activitate colectivă.	2	problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 lucrare practică
Organizarea și desfășurării activităților de timp liber	2	problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 lucrare practică
Activități sportive de timp liber;	2	problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 lucrare practică
Strategia organizării timpului individual;	2	problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 lucrare practică
Strategia organizării timpului în activități de grup	2	problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 lucrare practică
Strategii de gestionarea timpului a unui cadru didactic	2	problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 lucrare practică
Strategii de gestionare a timpului liber a unui student	2	problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 lucrare practică

Bibliografie

- RAȚĂ G., 2007 *Strategii de gestionare a timpului liber – Curs pentru masteranzi Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber*, Edit. Pim, Iași.
- RAȚĂ, G., 1996 *Sport și timp liber - Note de curs*, Bacău, Universitatea din Bacău.
- CUCOȘ, I., *Timp și temporalitate în educație Elemente de management al timpului școlar*, Edit. Polirom, Iași, 2002.

Bibliografie minimală

- RAȚĂ, G., 1996 *Sport și timp liber - Note de curs*, Bacău, Universitatea din Bacău.
- RAȚĂ G., 2007 *Strategii de gestionare a timpului liber – Curs pentru masteranzi Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber*, Edit. Pim, Iași

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	Colocviu oral	60%
10.5. Lucrări practice	Verificare	• Proiect în baza unei teme • Evaluare lucrări practice	20% 20%
10.6. Standard minim de performanță			
• Obținerea a minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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



FIȘA DISCIPLINEI

BASCHEȚ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI ACTIVITĂȚILE DE TIMP LIBER

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 EDUCATIE FIZICA SI PERFORMANTA SPORTIVA
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	ACTIVITĂȚI MOTRICE CURRICULARE ȘI DE TIMP LIBER/ PROFESOR
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Baschetul în învățământul liceal și activitățile de timp liber				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Ciocan Catalin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ciocan Catalin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	EXAMEN
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

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	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	39
Tutoriat	4

Examinări	5
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	

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

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	• Nu
4.2. de competențe	• Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice; - Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare.
6.2. Competențe transversale	- Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; - Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber; - Capacitate de implementare a activității de cercetare în activitățile sportiv-recreative de timp liber.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Formarea capacității de a învăța să joace baschet; - Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) în jocul de baschet; - Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei baschet; - Formarea capacității de perfecționare a cunoștințelor de bază ale profesiei
--	--

	prin practică • Formarea capacității de analiză și sinteză a informațiilor disciplinei. • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică. • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală. • Formarea capacității de autoreglare și autocontrol. • Formarea capacității de a respecta un program. • Formarea capacității de adaptabilitate și flexibilitate. • Formarea capacității de a folosi computerul, internetul pentru a-și completa informațiile cu privire la această disciplină.
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității de programă, planifica și conduce activități specifice disciplinei “Baschet în învățământul liceal și activitățile de timp liber”. • Formarea unor abilități în managementul informației (abilitatea de a găsi și analiza informații diverse cu privire la disciplina “Baschet în învățământul liceal și activitățile de timp liber”. • Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta. • Formarea capacității de rezolvare a problemelor previzibile și imprevizibile. • Formarea capacității de înțelegere a diferențelor de cultură dintre elevi. • Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie. • Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de baschet.	4	Prelegere, expunere, discuții interactive, problematizare, demonstrații.	
Bazele generale ale predării jocului de baschet în lecția de educație fizică din ciclul liceal.	4		
Organizarea și proiectarea demersului didactic a unității de învățare-educare-aplicare: Baschet în lecția de educație fizică la clasa a IX-a. Metodologia predării și învățării jocului de baschet în lecția de educație fizică la clasa a IX-a.	4		
Organizarea și proiectarea demersului didactic a unității de învățare-educare-aplicare: Baschet în lecția de educație fizică la clasa a X-a. Metodologia predării și învățării jocului de baschet în lecția de educație fizică la clasa a X-a.	4		
Organizarea și proiectarea demersului didactic a unității de învățare-educare-aplicare: Baschet în lecția de educație fizică la clasa a XI-a. Metodologia predării și învățării jocului de baschet în lecția de educație fizică la clasa a XI-a.	4		
Organizarea și proiectarea demersului didactic a unității de învățare-educare-aplicare: Baschet în lecția de educație fizică la clasa a XII-a. Metodologia predării și învățării jocului de baschet în lecția de educație fizică la clasa a XII-a.	4		
Particularitățile predării jocului de baschet în activitățile extracurriculare și de timp liber.	4		
Bibliografie			
• Ciocan Cătălin – Bazele generale ale baschetului, Ed. Alma Mater, Bacau, 2010. • Ciocan Cătălin – Tehnica și tactica jocului de baschet, Editura PIM, 2007. • Ciocan Cătălin, Ciocan Dana – Baschet – caiet de lucrări practice, Editura PIM, 2007. • Ciocan Cătălin – Baschet – îndrumar metodologic, Editura Alma Mater, 2004.			

- Ionescu, S., Dirjan, C *Instruire și performanță în baschet la copii și juniori*. Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1997.
- Colibaba-Evuleț, D., Bota I. - *Jocuri sportive – teorie și metodică*, Editura ALDIN, București, 1998.
- Gheorghiu, S. - *Minibaschet - exerciții și jocuri*, Editura Sport – Turism, București, 1986.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică la nivelul clasei a IX-a.	6	Verbale (expunerea : povestirea, explicația, prelegerea; conversația : studiul individual) Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică la nivelul clasei a X-a.	6		
Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică la nivelul clasei a XI-a.	4		
Organizarea și conducerea unei lecții de educație fizică cu conținut de baschet în învățământul liceal.	4		
Metodica folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în lecția de educație fizică la nivelul clasei a XII-a.	4		
Organizarea, conducerea și metodică folosirii exercițiilor și a structurilor de exerciții specifice jocului de baschet în activitățile extracurriculare și de timp liber.	4		
Bibliografie			
• Ciocan Cătălin – Bazele generale ale baschetului, Ed. Alma Mater, Bacau, 2010. • Ciocan Cătălin – Tehnica și tactica jocului de baschet, Editura PIM, 2007. • Ciocan Cătălin, Ciocan Dana – Baschet – caiet de lucrări practice, Editura PIM, 2007. • Ciocan Cătălin – Baschet – îndrumar metodologic, Editura Alma Mater, 2004. • Ionescu, S., Dirjan, C <i>Instruire și performanță în baschet la copii și juniori</i>. Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 1997. • Colibaba-Evuleț, D., Bota I. - <i>Jocuri sportive – teorie și metodică</i>, Editura ALDIN, București, 1998. • Gheorghiu, S. - <i>Minibaschet - exerciții și jocuri</i>, Editura Sport – Turism, București, 1986. •			

9. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	<i>Examenul scris va cuprinde 3 (trei) întrebări din materia teoretică predată la curs; Notarea studentului se va efectua după un barem de corectare care va fi afișat după susținerea examenului scris.</i>	Examen scris	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Demonstrarea unei structuri de joc: dribling printre jaloane – oprire într-un timp – aruncare la cos de pe loc – recuperare – pasa – dribling și aruncare la cos din dribling.	Testare practica	30%

	Arbitrarea unui joc de baschet.		
Tema de casă (referat)	- Elaborarea unui proiect didactic cu tema din baschet la nivel liceu	-	20%

10.6. Standard minim de performanță

Prezentarea unui studiu de caz;

Obținerea a minimum nota 5 la activitatea de seminar, echivalenta cu 2,5 puncte din nota finală.

Obținerea a minimum nota 5 la evaluarea finala a tematicii de curs, sau 2,5 puncte

Obținerea notei 5 la examenul final prin realizarea mediei aritmetice a punctajului obținut la evaluare activității de seminar si a cunoștințelor teoretice.

Promovarea examenului cu nota 5 (cinci).

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

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

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



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



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE 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	Volei în învățământul liceal și activități de timp liber				
2.2. Titularul activităților de curs	Conferențiar universitar dr. Nicolae-Lucian VOINEA				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conferențiar universitar dr. Nicolae-Lucian VOINEA				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	32
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	32
Tutoriat	6
Examinări	4
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	108			
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	•
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	• Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport din ciclul liceal și al activităților de timp liber specifice disciplinei volei. • Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific disciplinei volei în învățământul liceal și activități de timp liber; • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice disciplinei volei în învățământul liceal și activități de timp liber; • Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților voleiului în învățământul liceal și activități de timp liber; • Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice disciplinei volei în învățământul liceal și activități de timp liber; • Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire/activități specifice în voleiul în învățământul liceal și activități de timp liber; • Utilizarea metodelor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului specifice disciplinei volei în învățământul liceal și activități de timp liber.
6.2. Competențe transversale	• Organizarea de activități de educație fizică și sportive la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei volei pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Pregătirea specialiștilor pentru conducerea procesului de instruire în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei volei.
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfectare (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 volei; • Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității de a evalua procesul de instruire și evoluția participanților la acesta; • Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Modele de joc în volei la nivelul învățământului liceal și universitar general	4	prelegere	2 prelegeri
2. Curricula predării jocului de volei în învățământului liceal și universitar general	4	prelegere	2 prelegeri
3. Metodologia predării jocului de volei în învățământului liceal și universitar general	8	prelegere	4 prelegeri
4. Jocul de volei la echipa reprezentativă de liceu	4	prelegere	2 prelegeri
5. Jocul de volei la echipa reprezentativă universitară	4	prelegere	2 prelegeri
6. Jocul de volei în alte forme organizate de practicare a exercițiilor fizice și sportului	4	prelegere	2 prelegeri
Bibliografie			
1. Băc, O. - <i>Volleyball</i> , Editura Universității, Oradea, 1999. 2. Băc, O., Costea, A., Szabo, P. - <i>Beachvolleyball</i> , Editura Universității, Oradea, 2000. 3. Mârza, D., Grapă, F. - <i>Volei în învățământ</i> , Ediția a II-a, Editura PIM, Iasi, 2007. 4. Mârza, Dănilă, D. - <i>Volei. Bazele teoretice și metodice</i> , Editura PIM, Iasi, 2007. 5. Mârza, Dănilă, D. - <i>Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică</i> , Editura PIM, Iasi, 2006 6. * * * - <i>Curriculum de educație fizică</i> , M.E.N., București, 2000.			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Învățarea și repetarea lovirii mingii, exerciții și jocuri	4	exerciții	2 Lp
2. Joc 2x2 pe teren redus cu trei lovituri la fiecare fază - variante (jocuri cu temă, competiții)	2	exerciții	1 Lp
3. Joc 3x3 pe teren redus cu trei lovituri la fiecare fază - variante (jocuri cu temă, competiții)	2	exerciții	1 Lp
4. Joc 4x4 pe teren redus cu trei lovituri la fiecare fază - variante (jocuri cu temă, competiții) cu jucători specializați în ridicători și trăgători	2	exerciții	1 Lp
5. Joc 6x6 pe teren regulamentar - variante (jocuri cu temă, competiții), cu jucători specializați în ridicători și trăgători, în formație de joc 4T+2R, fără și cu schimb de zone	4	exerciții	2 Lp
Bibliografie			
1. Băc, O. - <i>Volleyball</i> , Editura Universității, Oradea, 1999. 2. Băc, O., Costea, A., Szabo, P. - <i>Beachvolleyball</i> , Editura Universității, Oradea, 2000. 3. Mârza, D., Grapă, F.. - <i>Volei în învățământ</i> , Ediția a II-a, Editura PIM, Iasi, 2007. 4. Mârza, Dănilă, D. - <i>Volei. Bazele teoretice și metodice</i> , Editura PIM, Iasi, 2007. 5. Mârza, Dănilă, D. - <i>Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică</i> , Editura PIM, Iasi, 2006 6. * * * - <i>Curriculum de educație fizică</i> , M.E.C.I., Bucuresti, 2009			

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

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	• Însușirea conținutului cursului	• Test grilă	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	• Însușirea jocului de volei	• Probe de control	50%
10.6. Standard minim de performanță			
- să îndeplinească condițiile minime de prezență și să obțină minim nota 5 (cinci) la probele de control practico-metodice; - să obțină minim nota 5 (cinci) la evaluare finală <i>Probe de control:</i> - Joc 4x4 pe teren redus cu 3 lovituri la fiecare fază (10 treceri consecutive ale mingii peste plasă); - Conducerea unei lecții cu o temă din jocul de volei la nivelul unei clase de liceu - cerințe minime.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19.09.2025	Conf. univ. dr. Nicolae-Lucian VOINEA	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; e-mail: 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. Ciclu 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	Practică în activități sportive extracurriculare (pregătirea echipelor reprezentative) (P)				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Sava Mihai-Adrian				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Sava Mihai-Adrian				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	EC
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				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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

3.7. Total ore studiu individual	72			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	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 aseminarului	• Studenții vor avea o ținută corespunzătoare, o atitudine corectă și un limbaj adecvat în relația cu colegii și cadrul didactic. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
-------------------------------------	--

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 transversale	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	Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului. Formarea competențelor teoretice și aplicative necesare proiectării, adaptării și evaluării activităților motrice destinate elevilor.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice necesare unui specialist în educație fizică, sport și în activități extracurriculare. Pregătirea viitorilor specialiști pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activității sportive extracurriculare. Capacitarea studenților cu o serie de cunoștințe referitoare la cerințele specifice organizării de activități sportive extracurriculare. Dezvoltarea competențelor de cercetare aplicativă și de inovare metodologică, pentru identificarea celor mai eficiente forme de intervenție motrică adaptată în mediul școlar și a echipelor reprezentative.

8. Conținuturi

Practică 28 ore

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Înșușirea principalelor noțiuni practice de organizare a excursiilor și drumețiilor	2	Explicația, demonstrația, exersarea	-
Inițierea în diferite forme de activități specifice taberelor.	6	Explicația, demonstrația, exersarea	-
Aplicații specifice de scurtă durată (excursii tematice)	10	Explicația, demonstrația, exersarea	--
Participarea la organizarea și desfășurarea unei aplicații specifice de durată medie.	10	Explicația, demonstrația, exersarea	
Bibliografie			
Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; Bota, A., 2007, <i>Kineziologie</i> , Editura Didactică și Pedagogică R.A., București Dragnea, A, 2000, <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Editura Cartea Școlii, București Dragnea, A., Bota, A., 1999, <i>Teoria activităților motrice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București Epuran, M., 2011, <i>Motricitate și psihism în activitățile corporale</i> , Voi 1, Editura Fest, București			
Bibliografie minimală			
Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; Epuran, M., 2011, <i>Motricitate și psihism în activitățile corporale</i> , Voi 1, Editura Fest, București			

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 sportive extracurriculare. De asemenea, conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru un profesor implicat în activități extracurriculare de recreere și loisir.
--

10. Evaluare

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

10.4. Curs	-	-	-
10.5. Seminar	Efectuarea a 28 de ore de practică în activități outdoor.	Verificare practică	60%
	Prezentarea Portofoliului de practică al studentului, cu activitățile la care a participat și gradul de implicare.	Verificare portofoliu	40%
10.6. Standard minim de performanță			
- Prezența 100% la lucrările practice - Obținerea a cel puțin nota 5 (cinci), la portofoliu. - Comportament adecvat și respectarea normelor de protecția muncii pe perioada activității practice			

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. Crează 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 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.	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 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). Identifica avantajele și limitările fiecărui tip de spațiu de instruire. Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare.	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 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.
Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate	Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de	Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și

în domeniul Știința sportului și educației fizice.	predare a educației fizice și sportive. Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice activității motrice.	învățare în educație fizică. Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.
--	---	--

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; e-mail: 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 a 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	Practică în activități outdoor de timp liber (tabere, excursii, drumeții)				
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	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare Categoriza de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
Tutoriat	2
Examinări	
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	72			
3.8. Total ore pe semestru	100		Procent maxim online:	Curs: 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 seminarului/laboratorului/proiectului	• Studenții vor avea o ținută corespunzătoare, o atitudine corectă și un limbaj adecvat în relația cu colegii și cadrul didactic

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) - Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport - Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport - Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport - Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
6.2. Competențe transversale	- Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice necesare unui specialist în educație fizică, sport și activități de timp liber - Pregătirea viitorilor specialiști pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activităților outdoor de timp liber. - Capacitarea studenților cu o serie de cunoștințe referitoare la cerințele specifice organizării de tabere și activități conexe.

8. Conținuturi

Stagiu de practica – 28 ore

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Însușirea principalelor noțiuni practice de organizare a excursiilor și drumețiilor	2	Explicația, demonstrația, exersarea	1 Lp
• Inițierea în diferite forme de activități specifice taberelor.	6	Explicația, demonstrația, exersarea	3 Lp
• Aplicații specifice de scurtă durată (excursii tematice)	10	Explicația, demonstrația, exersarea	5 Lp

• Participarea la organizarea și desfășurarea unei aplicații specifice de durată medie.	10	Explicația, demonstrația, exersarea	5 Lp
Bibliografie			
1. Drăgoi, Cristian-Corneliu <i>Turism montan și activități sportive de loisir</i> . Editura Risoprint, 2022			
2. Drăgoi, Cristian-Corneliu – <i>Turism și activități sportive în spațiul montan</i> , Edit. Edusoft, Bacău, 2006			
3. Frazzei, Florian - <i>Manual pentru turismul de munte</i> , Edit. Cartea Universitară, București, 2004			
4. Maftai, Ion - <i>ABC turistic montan</i> , Editura Polirom, Iași, 2003			
5. *** https://www.edu.ro/etichete/regulament-tabere-%C8%99colare			
Bibliografie minimală			
•			

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a fundamentelor științifice ale activităților tip outdoor de timp liber și agrement. De asemenea, conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru un profesor implicat în activități extracurriculare de recreere și loisir.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar/laborator/proiect	Efectuarea a 28 de ore de practică în activități outdoor. Prezentarea Portofoliului de practică al studentului, cu activitățile la care a participat și gradul de implicare.	Verificare practică Verificare portofoliu	60% 40%
10.6. Standard minim de performanță			
Prezența 100% la lucrările practice Obținerea a cel puțin nota 5 (cinci), la portofoliu. Comportament adecvat și respectarea normelor de protecția muncii pe perioada activității practice			
Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar	
22.09.2025			
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament		
22.09.2025			
Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului		
25.09.2025			



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



FIȘA DISCIPLINEI (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 EDUCATIE FIZICA SI PERFORMANTA SPORTIVA
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	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT LICEALE				
2.2. Titularul activităților de curs					
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr.Ochiana Nicolae				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	V
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
Tutoriat	5
Examinări	2
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	

3.7. Total ore studiu individual	72			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Curs: -	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
--------------------------------	---

5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Având în vedere OM nr. 3955/09.05.2008, la această disciplină studenții vor desfășura stagiul de practică în instituțiile școlare/locațiile (cluburi sau asociații sportive de timp liber) cu care facultatea are încheiate convenții de colaborare, cu obligativitatea transmiterii titularului de disciplină a: – locației alese (instituție școlară/club/asociație sportivă etc.); – datelor de identificare a locației respective; – datelor de identificare a coordonatorului activității din locația aleasă (inclusiv nr. de telefon și/sau e-mail).
---	--

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; • Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber;
6.2. Competențe transversale	• Capacitate de implementare a activității de cercetare în activitățile sportiv-recreative de timp liber.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea specialiștilor pentru organizarea și conducerea procesului de instruire în activitățile sportive competiționale extrașcolare și de timp liber
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității pentru studiu individual și auto perfecționare (learning to learn) pentru conducerea procesului de instruire în activitățile sportive competiționale extrașcolare și de timp liber; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității de a evalua procesul de instruire și evoluția participanților la acesta; • Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Conform OM nr. 3955/09.05.2008 stagiile de practică sunt considerate activități independente pentru studenți. Având în vedere OM nr. 3955/09.05.2008, la această disciplină studenții vor desfășura stagiul de practică în instituțiile școlare/locațiile (cluburi sau asociații sportive de timp liber) cu care facultatea are încheiate convenții de colaborare, cu obligativitatea transmiterii titularului de disciplină a: – locației alese (instituție școlară/club/asociație sportivă etc.); – datelor de identificare a locației respective; – datelor de identificare a coordonatorului activității din locația aleasă (inclusiv nr. de telefon și/sau e-mail).			
1. Studiarea structurilor organizatorice ale instituțiilor școlare/cluburilor/ asociațiilor de timp liber etc., care organizează/desfășoară diferite acțiuni sportive competiționale extrașcolare și de timp liber.	2	Se utilizează: observația, exersarea, conversația, dialogul, prezentări de fișe/referate/portofoliului de practică etc.	
2. Studiarea documentelor de programare, planificare și evidență a acțiunilor sportive competiționale extrașcolare și de timp liber.	4		
3. Proiectarea, programarea și organizarea unor activități sportive competiționale extrașcolare și de timp liber.	6		
4. Înregistrarea și prelucrarea datelor specifice acțiunilor sportive competiționale extrașcolare și de timp liber.	6		

5. Participarea efectivă și directă la activitățile sportive competiționale extrașcolare și de timp liber organizate de instituțiile școlare/cluburile de timp liber/ asociațiile sportive respective.	10		
--	----	--	--

Bibliografie

1. Balint, Ghe., (2007), *Activități sportive – recreative și de timp liber – paintball, mountain – bike*, Editura Pim, Iași, ISBN 978-973-716-758- 3, 194 pagini;
2. Acsinte, A., (2007), *Jocuri și activități dinamice de timp liber*, Ed. Performantica, Iași;
3. Drăgoi, C., (2019), *Competiția sportivă, aspecte teoretice și metodologice*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, ISBN: 978-973-53-2222-9;
4. Rață, G., (2007), *Strategii de gestionare a timpului liber. Curs pentru masteranzi Activități corporale sportive-recreative și de timp liber*, Edit. Pim, Iași;
5. Voicu, A., V., (1998), *Managementul organizațiilor și activităților sportive*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca;

Bibliografie minimală

1. Balint, Ghe., (2007), *Activități sportive – recreative și de timp liber – paintball, mountain – bike*, Editura Pim, Iași, ISBN 978-973-716-758- 3, 194 pagini;
2. Drăgoi, C., (2019), *Competiția sportivă, aspecte teoretice și metodologice*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, ISBN: 978-973-53-2222-9.

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	•		
10.5. Seminar/laborator/proiect PRACTICĂ	1. Discuții privind structurile instituțiilor școlare/ cluburilor /asociațiilor de timp liber etc., în care sunt organizate /desfășurate diferite acțiuni sportive competiționale extrașcolare și de timp liber. Răspunsuri la întrebări. 2. Realizarea și prezentarea portofoliului de practică care trebuie să conțină minim 5 (cinci) fișe de observație a activităților specifice.	• Evaluarea prin notă a participării active la activitatea de practică și a răspunsurilor la întrebări - 50% • Analiza și evaluarea prin notă a portofoliului - 50%	100%
10.6. Standard minim de performanță			
• să îndeplinească condițiile minime de prezență, conform cerințelor (efectuarea numărului total de ore de practică) și să aibă intervenții adecvate la problemele dezbătute în cadrul activităților de practică - minim nota 5; • portofoliului de practică să fie întocmit cu îndeplinirea standardelor minime privind conținutul acestuia - minim nota 5.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09. 2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

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



FIȘA DISCIPLINEI
(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 a 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	Activități motrice în centre de recreere				
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	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	37
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	23
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	72
3.8. Total ore pe semestru	100
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	• Studenții vor avea telefoanele mobile închise • Nu va fi tolerată întârzierea repetată la curs
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Studenții vor avea o ținută corespunzătoare, o atitudine corectă și un limbaj adecvat în relația cu colegii și cadrul didactic

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar • Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport • Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport • Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
6.2. Competențe transversale	• Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice necesare unui specialist în educație fizică, sport și activități de timp liber • Pregătirea viitorilor specialiști pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activităților de agreement • Capacitarea studenților cu o serie de cunoștințe referitoare la dotarea și amenajarea centrelor de recreere.

8. Conținuturi

Stagiu de practică – 28 ore

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

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

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

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

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			
10.5. Seminar/laborator/proiect	Efectuarea a 28 de ore de practică în centre de receere. Prezentarea Portofoliului de Stagiul de practică al studentului, cu activitățile la care a participat și gradul de implicare.	Verificare practică sau online (în funcție de situația din țară) Verificare portofoliu	50% 50%
10.6. Standard minim de performanță			
Prezența 100% la lucrările practice Obținerea a cel puțin nota 5 (cinci), la portofoliu. Comportament adecvat și respectarea normelor de protecția muncii pe perioada activității practice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



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

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

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



FIȘA DISCIPLINEI
(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	Ansambluri și demonstrații sportive				
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	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DO – obligatorie (impusă), DA – opțională (la alegere), DL – facultativă (liber aleasă)				DO

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	55
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	46
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	45
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități (precizați):	2

3.7. Total ore studiu individual	122			
3.8. Total ore pe semestru	28	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	• Expresie corporală și comunicare motrică, dans/euritmie,
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Participare interactivă la predarea cursului. • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri speciale; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Participare interactivă la predarea cunoștințelor/deprinderilor. • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri speciale; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la lp întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, a unei evaluări fizice, a unei activități practice și lucrarea scrisă. • Termenul predării temei de casă este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiective întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a temelor de casă, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice; • Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare.
6.2. Competențe transversale	• Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; • Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber; • Capacitate de implementare a activității de cercetare în activitățile sportiv-recreative de timp liber.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea competențelor de a preda conținutul programe de estetică corporală prin conținuturi motrice și a organiza demonstrații sportive.
7.2. Obiectivele specifice	• Capacitatea de asimilare, explicare și aplicare a conceptelor fundamentale ale domeniului (activități corporale curriculare și activități de timp liber etc.); • 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. • Capacitatea de folosirea efectivă a raționamentului profesional în procesul de organizare și coordonare a activităților curriculare și de timp liber • Capacitatea de a atrage diverse categorii de populație (elevi, studenți, profesori, sponsori, voluntari) în practicarea activităților fizice extracurriculare și de timp liber.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Rolul elementelor de expresie corporală și a mijloacelor specifice;	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Elemente pentru educarea ritmicității și muzicalității motrice și de pregătire muzicală	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Ansamblurile și demonstrațiile sportive – caracteristici și conținut	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Formele și tipurile ansamblurilor sportive ca activități de exprimare artistică	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Majoretele ca forme de demonstrații sportive	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Demonstrații sportive prin exerciții cu gimnastica de bază	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Acrogy-ul ca forme de demonstrații	2 ore	• prelegere, conversația euristică,	

sportive	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 expresie corporală;	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Mijloace speciale pentru educarea ritmicității și muzicalității motrice de pregătire muzicală	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Formarea ansamblurilor sportive ca forme de expresie artistică	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Ansambluri sportive tematice și de caracter	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Ansambluri sportive cu elemente de dans clasic / modern	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Demonstrații sportive prin exerciții cu din gimnastica de bază	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
• Demonstrații sportive prin exerciții cu majorete	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Bibliografie			
• Dobrescu, T. (2008). <i>Estetica – o filozofie de viață</i>, Ed. Pim, Iași, • Dobrescu, T. (2006). <i>Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului</i>, Editura Tehnopress, Iași • Dobrescu, T. (2007). <i>Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii ritmice</i> Curs de specialitate, Iași: Editura Pim, • Dobrescu, T. (2006). <i>Expresie corporală, dans și euritmie</i>, Curs de specialitate, Iași: Editura Pim. • Grigore, V. (2001). <i>Pregătirea artistică în gimnastica de performanță</i>, București. • Keim, V. (2003). L'echilibre à plusieurs visages, Rev. Mobile nr. 1, p. 12-13; • Macovei, S. (2007). <i>Metodica predării gimnasticii ritmice în școală</i>, Ed. Bren, București.			
Bibliografie minimală			
• Dobrescu, T. (2008). <i>Estetica – o filozofie de viață</i>, Ed. Pim, Iași, • Dobrescu, T. (2006). <i>Expresie corporală, dans și euritmie</i>, Curs de specialitate, Iași: Editura Pim			

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%
	Însușirea conținutului cursului Capacitatea de a reprezenta tipuri de activități artistice 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 ritmic	Evaluarea cantității și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice (fizic / prezentări video).	10%
	Capacitatea de asimilare a cunoștințelor	Evaluarea activității de generalizare	20%

	și însușire a metodicii predării mijloacelor specifice, Capacitatea de a identifica componentele educației artistice	componentele esteticii (fizic / prezentări video)	
	Prezentarea unei teme prin elaborarea unui ansamblu la alegere	Evaluarea calității și creativității ansamblului elaborat (fizic / prezentări video)	15%

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.

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 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	ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE				
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	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	60
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	200
3.9. Numărul de credite	8

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	- Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport din ciclul liceal și al activităților de timp liber specifice disciplinei handbal. - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific disciplinei handbal în învățământul liceal și activități de timp liber; - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice disciplinei handbal în învățământul liceal și activități de timp liber; - Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților handbalului în învățământul liceal și activități de timp liber; - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice disciplinei handbal în învățământul liceal și activități de timp liber; - Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire/activități specifice în handbalul în învățământul liceal și activități de timp liber; - Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului specifice disciplinei handbal în învățământul liceal și activități de timp liber.
6.2. Competențe transversale	- Organizarea de activități de educație fizică și sportive la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei handbal pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. - Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Pregătirea specialiștilor pentru conducerea procesului de instruire în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei handbal
7.2. Obiectivele specifice	• 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; • Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității de a evalua procesul de instruire și evoluția participanților la acesta; • Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Elaborarea planului de cercetare	4	Studiul materialului bibliografic observația, conversația, dialogul.	
Studierea materialului bibliografic și elaborarea fișelor de informații specifice temei de cercetare	14		
Strângea, înregistrarea și prelucrarea datelor	12		
Analiza și interpretarea datelor	12		
Elaborarea textului părții practice aplicative	16		
Bibliografie			
ABABEI, R., <i>Metodologia cercetării în domeniul activitățile corporale</i> , Ed. PIM, Iași, 2006			
ABABEI, R., <i>Măsurare și evaluare în domeniul activităților corporale</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			
CHELCEA, S., 2007, <i>Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific</i> , Ed. Comunicare. Ro, București.			
DRAGNEA,A., TUDOR, V., <i>Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport</i> , Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000.			
EPURAN, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> , Ediția a II-a, Editura FEST, București, 2005			
Bibliografie minimală			
* * *, <i>Ghid metodologic privind elaborarea si prezentarea lucrării de licență/disertație (nivel licență și master)</i> , Editat de Facultatea de Științe ale mișcării Sportului și Sănătății, Bacău. 2010.			
ABABEI, R., <i>Metodologia cercetării în domeniul activitățile corporale</i> , Ed. PIM. Iasi. 2006			

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

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-	-	
10.5. Practică	Culegerea datelor	Analiza activității	30%
	Prelucrarea și analiza părții aplicative	Analiza activității	30%
	Prezentarea cercetării aplicative	Analiza activității	40%
10.6. Standard minim de performanță			
• Promovarea cu minim nota 5 a fiecărei forme de notare			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	