



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
KINESIOLOGIE

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	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	22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	4
Examinări	6
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: 21,42%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu
--------------------	------

4.2. de competențe	• Nu
--------------------	------

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	CP3. Aplică strategii didactice; CP5. Distribuie teme pentru acasă; CP7. Observă și evaluează progresul școlar al elevilor; CP10. Motivează colectivul de elevi; CP11. Oferă feedback constructiv; CP12. Pregătește conținutul lecției de educație fizică.
6.2. Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă; CT3. Își asumă responsabilitatea; CT4. Se exprimă într-un mod creativ; CT7. Efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și legilor specifice mișcării umane, precum și utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru interpretarea și aplicarea în practică a acestora.
7.2. Obiectivele specifice	- Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului integrat. - Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, legilor și teoriilor privind mișcarea umană. - Realizarea unui raționament corect de evaluare a calității unor programe de specialitate, prin utilizarea cunoștințelor teoretice despre mișcarea umană. - Utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru explicarea și interpretarea tuturor formelor de mișcare umană.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Introducere în Kinesiologie	2	Prelegerile se desfășoară interactiv, preponderent sub forma expunerii verbale, însoțite de prezentări power-point. Se utilizează conversația, dialogul.	1 prelegeri
Mișcarea umană - abordări interdisciplinare	2		1 prelegeri
Motricitatea omului - delimitări conceptuale și elemente de structură	2		1 prelegeri
Învățarea mișcărilor	2		1 prelegeri
Evaluarea și măsurarea comportamentului motric (mișcării umane)	2		1 prelegeri
Efortul și oboseala în activitățile de mișcare	2		1 prelegeri
Fitnessul - sinteză a capacității de mișcare	2		1 prelegeri
Bibliografie			
1. Albu, A., Albu, C., <i>Psihomotricitatea</i> , Ed. Spiru Haret, Iași, 1999			
2. Bota, A., <i>Kineziologie</i> , Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2007			
3. Dragnea, A., Bota, A., <i>Teoria activităților motrice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999			
4. Epuran, M., <i>Motricitate și psihism în activitățile corporale</i> , Voi 1, Editura Fest, București, 2011			
5. Epuran, M., Stănescu, M., <i>Învățarea motrică. Aplicații în activități corporale</i> , Editura Discobolul, București, 2010			
6. Ifrim, M., <i>Antropologie motrică</i> , Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986			
7. Sbenghe, T., <i>Kinesiologie - Știința mișcării</i> , Editura Medicală, București, 2002			
Bibliografie minimală			
Mârza-Dănilă D.N., <i>Kinesiologie - Note de curs</i> , Bacău. 2014.			

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Introducere în Kinesiologie	2	Se utilizează conversația, dialogul și demonstrația cu ajutorul materialelor intuitive. .	1 seminar
Mișcarea umană - abordări interdisciplinare	2		1 seminar
Motricitatea omului - delimitări conceptuale și elemente de structură	2		1 seminar
Învățarea mișcărilor	2		1 seminar
Evaluarea și măsurarea comportamentului motric (mișcării umane)	2		1 seminar
Efortul și oboseala în activitățile de mișcare	2		1 seminar
Fitnessul - sinteză a capacității de mișcare	2		1 seminar
Bibliografie			
1. Bota, A., <i>Kineziologie</i> , Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2007			
2. Dragnea, A., Bota, A., <i>Teoria activităților motrice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999			
3. Epuran, M., <i>Motricitate și psihism în activitățile corporale</i> , Voi 1, Editura Fest, București, 2011			

4. Epuran, M., Stănescu, M., *Învățarea motrică. Aplicații în activități corporale*, Editura Discobolul, București, 2010
5. Sbenghe, T., *Kinesiologie - Știința mișcării*, Editura Medicală, București, 2002

Bibliografie minimală

Mârza-Dănilă D.N., *Kinesiologie - Note de curs*, Bacău, 2014.

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Întrebări cu mai multe răspunsuri Itemi cu completarea sau enumerarea unor termeni	Test de evaluare a cunoștințelor - EXAMEN	50%
10.5. Seminar	Discuții pe o temă dată (din tematica cursurilor) și răspunsuri la întrebări (25%) Întocmirea și prezentarea unui referat după o temă dată (25%)	Conversația Prezentare orală	50%
10.6. Standard minim de performanță			
- să îndeplinească condițiile minime de prezență, conform cerințelor și să aibă cel puțin o intervenție adecvată la problemele dezbătute în cadrul activităților de seminar - minim nota 5; - lucrarea de verificare, să cuprindă răspunsuri corespunzătoare la nivel minim - minim nota 5; - referatul să fie întocmit și să cuprindă cunoștințe la nivel minim despre temă - minim nota 5; - să obțină conform baremului, nota 5 (cinci) la grila finală de testare a cunoștințelor.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul va putea să explice noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul va putea să: Utilizeze noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Clasifice formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. Analizeze și să înțeleagă dezvoltarea fizică și motrică a individului.	Exemplificând acte, acțiuni și activități motrice. Adaptând conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. Seleționând și adaptând metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
27.09.2025	



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 TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
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	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară (pentru disciplinele din planurile de învățământ aferente anilor II-IV)				DF
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DOB obligatorie, DOP - opțională, DFA- facultativă DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă) - pentru disciplinele din planurile de învățământ aferente anilor II-IV				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	2
Examinări	3
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	-

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice școlare și sportului de performanță, pe grupe de vârstă C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
6.2. Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT.3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea specialiștilor din domeniul Științei Sportului și Educației fizice și abilitarea acestora cu cunoștințele aplicabile în activitatea practică și științifică.
7.2. Obiectivele specifice	- Dezvoltarea competențelor lingvistice și formarea abilităților de utilizare corectă a terminologiei. - Formarea concepției științifice cu privire la educației fizică și sport. - Dezvoltarea capacității de interpretare corectă, științifico-metodică a fenomenelor specifice EFS. - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv. - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului. - Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță. - Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. - Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Formarea specialiștilor din domeniul EFS	1	Prelegerile se desfășoară interactiv, preponderent sub forma expunerii verbale, însoțite de prezentări power-point. Se utilizează conversația, dialogul.	Se pot desfășura și pe platforma Teams.
Concepții despre practicarea exercițiilor fizice	1		
Știință și teorie	2		
Categoriile și noțiunile TEFS	2		
Originile și dezvoltarea EFS	2		
Educația fizică și sportul – Fenomen social	2		
Idealul, funcțiile și obiectivele generale ale EFS	2		
Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului	2		

Bibliografie

- Badiu, T., *Teoria și metodică EFS*, Ed. Evrica, Brăila, 1998.
- Cârstea, Gh., *Educația fizică – teoria și bazele metodicii*. ANEFS, București, 1997.
- Cârstea, Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Editura AN-DA. București, 2000.
- Dragnea, A. și colab., *Teoria educației fizice și sportului*. Editura Cartea Școlii, 2000.
- Mârza-Dănilă D.N., *Teoria EFS - Curs pentru studenți*, Editura PIM, Iași, 2006.

Bibliografie minimală

Mârza-Dănilă, D.N., *Teoria EFS - Curs pentru studenți*, Editura PIM, Iași, 2006.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Concepții despre practicarea exercițiilor fizice	2	Se utilizează conversația, dialogul,	Se poate

Știință și teorie	2	prezentarea unor referate cu teme specifice etc.	folosi si platforma Teams.
Categoriile și noțiunile TEFS	4		
Originile și dezvoltarea EFS	4		
Educația fizică și sportul – Fenomen social	4		
Idealul, funcțiile și obiectivele generale ale EFS	4		
Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului	2		
Exercițiul fizic	6		

Bibliografie

1. Badiu, T., *Teoria și metodică EFS*, Ed. Evrica, Brăila, 1998.
2. Cârstea, Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Editura AN-DA. București, 2000.
3. Dragnea, A. și colab., *Teoria educației fizice și sportului*. Editura Cartea Școlii, 2000.

Bibliografie minimală

Mârza-Dănilă, D.N., *Teoria EFS - Curs pentru studenți*, Editura PIM, Iași, 2006.

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Întrebări cu mai multe răspunsuri Itemi cu completarea sau enumerarea unor termeni	Test de evaluare a cunoștințelor - EXAMEN	50%
10.5. Seminar	Discuții pe o temă dată (din tematica cursurilor) și răspunsuri la întrebări (25%) Întocmirea și prezentarea unui referat după o temă dată (25%)	Conversația Prezentare orală	50%
10.6. Standard minim de performanță			
- să îndeplinească condițiile minime de prezență, conform cerințelor și să aibă cel puțin o intervenție adecvată la problemele dezbătute în cadrul activităților de seminar - minim nota 5; - lucrarea de verificare, să cuprindă răspunsuri corespunzătoare la nivel minim - minim nota 5; - referatul să fie întocmit și să cuprindă cunoștințe la nivel minim despre temă - minim nota 5; - să obțină conform baremului, nota 5 (cinci) la grila finală de testare a cunoștințelor.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul va putea să explice procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somato-funcțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul va putea să: Identifice și să interpreteze tipologia constituțională (somato-funcțională, motrică și psihică). Integreze conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. Utilizeze terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Adoptând decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. Argumentând utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
28.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
28.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



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

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



FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "VASILE ALECSANDRI" DIN BACĂU
1.2. Facultatea	ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	KINETOTERAPIE ȘI TERAPIE OCUPAȚIONALĂ
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	I – LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Univ. dr. Balint Tatiana				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. dr. Gorgan Carmina				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	COLOCVIU
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DOB - obligatorie (impusă), DOP - opțională (la alegere), DFL - facultativă (liber aleasă)				DOB

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:	47 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Studenții participă interactiv la curs
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Aplicarea în practică a noțiunilor prezentate la curs, lucru pe perechi sau în grup

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare; CP2. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor; CP3. Aplică strategii didactice; CP4. Asigură gestionarea colectivului de elevi; CP5. Distribuie teme pentru acasă; CP6. Cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; CP7. Observă și evaluează progresul școlar al elevilor; CP8. Garantează siguranța elevilor; CP11. Oferă feedback constructiv;
6.2. Competențe transversale	• CT1. Dă dovadă de inițiativă; • CT2. Se adaptează la cerințe fizice; • CT3. Își asumă responsabilitatea; • CT4. Se exprimă într-un mod creativ; • CT6. Aplică standarde de igienă; • CT7. Efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Această disciplină permite familiarizarea viitorilor specialiști ai domeniului de educație fizică și sport cu diferitele noțiuni teoretice și practice de prim ajutor și evaluare somato-funcțională cu care aceștia se vor întâlni în activitatea lor viitoare, ajutându-i în diferite situații critice.
7.2. Obiectivele specifice	• Pregătirea studentului pentru a interveni prompt și competent în situații de criză, care pun în pericol viața pacientului/clientului/altor indivizi; • Înțelegerea de către student a conceptelor sănătății: sănătate pentru sine și sănătate pentru societate; • Dobândirea și însușirea cunoștințelor de prim ajutor necesare pentru activitatea în condiții de securitate și pentru prevenirea îmbolnăvirilor. • Dobândirea cunoștințelor de mobilizare a persoanelor în diferite situații și afecțiuni. • Dobândirea cunoștințelor necesare pentru acordarea primului ajutor în toate situațiile critice cu care studenții, ca viitori kinetoterapeuți, se pot întâlni în activitatea viitoare. • Aplicarea în practică a cunoștințelor dobândite prin simularea diferitelor situații critice. • Dobândirea îndemnării necesare aplicării primului ajutor și manevrării bolnavului. • Învățarea folosirii instrumentelor, aparaturii și mijloacelor necesare mobilizării bolnavului și acordării primului ajutor. • Formarea deprinderii de consultare a diverselor materiale bibliografice.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
- Evaluarea principalelor valori fiziologice (termometria, frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, evaluarea pupilelor). Evaluarea tensiunii arteriale. Teste de apreciere a stării de sănătate, teste de efort	2	Expunerea noțiunilor teoretice, susținută power point (Pp).	
- Aspecte teoretice și practice privind îngrijirea plăgilor, hemostaza (aplicarea garoului) și manevrarea	2	Cursuri interactive, bazate pe dezbateri pe	

bolnavului în situații deosebite.		marginea notelor de curs sau a cunoștințelor dobândite anterior.	
- Acordarea primului ajutor în stopul cardio-respirator: respirația artificială, masajul cardiac extern. Manevra Heimlich.	2		
- Prim ajutor în accidente sportive (entorse, crampe musculare, rupturi musculare, fasciite palmare și plantare, luxații, contracturi musculare)	2		
- Prim ajutor în patologii ale sistemului nervos. Epilepsia, accidentul vascular, comoția, leșinul	2		
- Dimensiunile igienei în educația pentru sănătate. Starea de sănătate: definiții, caracteristici	2		
- Factorii naturali de mediu și influența acestora asupra sănătății	2		
Bibliografie			
1. ASOCIAȚIA MEDICALĂ AMERICANĂ, (2000). Primul ajutor în urgențele medicale, București Editura Lider;			
2. BALINT, T., (2010). Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura Alma Mater, Bacău;			
3. BALINT. T., CRISTUȚĂ, M. A., (2024). Educație pentru sănătate și prim ajutor, Editura Alma Mater, Bacău;			
Bibliografie minimală			
• BALINT. T., CRISTUȚĂ, M. A., (2024). Educație pentru sănătate și prim ajutor. Editura Alma Mater. Bacău:			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Evaluarea practică a principalelor valori fiziologice (termometria, frecvența cardiacă, frecvența respiratorie, tensiunea arterială, evaluarea pupilelor). Teste de apreciere a stării de sănătate, teste de efort	2	Lucrări practice bazate pe prezentarea, demonstrarea metodelor de evaluare (cadru didactic) și aplicații practice (studenți), individual, pe perechi sau în grup, adaptate contextului pandemic	Realizarea unui portofoliu individual – 2 teme (o temă de acordare a primului ajutor și o temă corespunzătoare educației pentru sănătate)
2. Aspecte practice privind îngrijirea plăgilor, hemostaza (aplicarea garoului) și manevrarea bolnavului în situații deosebite. Tipuri de înfășurare	2		
3. Acordarea primului ajutor în stopul cardio-respirator: respirația artificială, masajul cardiac extern. Manevra Heimlich.	2		
4. Rolul factorilor de mediu asupra stării de sănătate	2		
5. Igiena ca factor de sănătate	2		
6. Aplicații ale educației pentru sănătate în școli	2		
Verificare practică	2		
Bibliografie			
4. ASOCIAȚIA MEDICALĂ AMERICANĂ, (2000). Primul ajutor în urgențele medicale, București Editura Lider;			
5. BALINT, T., (2010). Prim ajutor și evaluare somato-funcțională, Editura Alma Mater, Bacău;			
6. BALINT. T., CRISTUȚĂ, M. A., (2024). Educație pentru sănătate și prim ajutor, (ediție revizuită și adăugită), Editura Alma Mater, Bacău;			
Bibliografie minimală			
• BALINT. T., CRISTUȚĂ, M. A., (2024). Educație pentru sănătate și prim ajutor, (ediție revizuită și adăugită), Editura Alma Mater, Bacău;			

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

- Conținutul acestei discipline răspunde necesității individului de acordare a primului ajutor în diferite situații de urgență precum și însușirea regulilor de igienă și capacitatea de a coordona programe de educație pentru sănătate pentru diferite afecțiuni sau grupe de vârstă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- Gradul de însușire a conținutului cursului	Test grilă	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	- participarea activă la lucrări practice;	- însușirea corectă a noțiunilor practice specifice cursului	30%
	- evaluarea activității practice;	- elaborarea și realizarea unui concurs pe teme de educație pentru sănătate și prim	20%
	- elaborarea și realizarea unui concurs pe teme de educație pentru sănătate și prim	- elaborarea referatelor	

	ajutor	individuale (2)	
10.6. Standard minim de performanță			
• Obținerea notei 5 la verificarea practică; • Prezența 100% la lucrări practice și întocmirea portofoliului; • Minim nota 5 la examen.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul va putea să explice noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul va putea să: 1.1.Utilizeze noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifice formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizeze și înțeleagă dezvoltarea fizică și motrică a individului.	1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.
Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor biomecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: 3.1. Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 3.2. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametri de mișcare. 3.3. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman. 3.4. Identifice principalele accidentări apărute în timpul practicării activităților fizice.	3.1.1. Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 3.2.1. Recunoaște parametri de mișcare ai acțiunilor motrice. 3.3.1. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire. 3.4.1. Acordând primul ajutor în situații de urgență apărute în timpul practicării exercițiilor fizice.
Studentul/Absolventul va putea să explice și să descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul va putea să: 4.1.Explice rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 4.2.Prezinte rolul manifestărilor socio- afective în modelarea comportamentului motric. 4.3. Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale. 4.4. Identifice factorii de mediu cu rol în îmbunătățirea stării de sănătate. 4.5. Prezinte regulile și măsurile de igienă în timpul și în afara practicării activităților fizice.	4.1.1.Alegând mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 4.2.1.Formulând situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice 4.3.1.Gestionând relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice. 4.4.1. Alegând mediul ideal pentru practicarea exercițiilor fizice în scopul îmbunătățirii stării de sănătate. 4.5.1. Alegând regulile și măsurile de igienă în timpul și în afara practicării activităților fizice.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect
29.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
------------------------------	---------------------------------------

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului

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

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și Terapie Ocupațională
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Sport și Performanță Motrică/Antrenor
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu Frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Bazele Generale ale Atletismului				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Cătălina Ababei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr. Cătălina Ababei				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	19
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	18
Tutoriat	7
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	58	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații:15%
3.8. Total ore pe semestru	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	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	•

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Studentul este capabil să asigure sprijin elevilor în procesul de învățare a exercițiilor de bază din atletism Studentul este capabil să adapteze strategia didactică în procesul de învățare a exercițiilor de bază din atletism în funcție de abilitățile elevilor
6.2. Competențe transversale	Studentul se adaptează la cerințele fizice efectuării exercițiilor din „școala alergării, săriturii și aruncării”; Studentul se exprimă în mod creativ și demonstrează capacitatea de a accesa internetul și de a avea o înțelegere critică față de informațiile și sursele acestora în procesul de perfecționare.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea abilității de alcătuire, aplicare și monitorizare a unui program de pregătire fizică, cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se tehnici și metode adecvate din atletism.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacității de realizare a unui algoritm de evaluare, care să demonstreze integrarea din perspectivă teoretică și aplicativă a exercițiilor de bază din atletism

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Obiectul, conținutul și sistemul de organizare a atletismului amator și cel pentru persoane cu dizabilități 1.1 Evoluția atletismului pe plan mondial 1.2 Aspecte din evoluția aparatelor și materialelor de concurs 1.3 Evoluția atletismului în țara noastră 1.4 Atletismul Handisport	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatură corespunzătoare :tabla inteligentă, laptop, video proiector
2. Noțiuni de biomecanică cu aplicații la studiul tehnicii probelor de atletism 2.1 Convenții și repere 2.2 Noțiuni și legi ale mecanicii cu aplicativitate la tehnica probelor de atletism 2.3 Componentele mișcării unui corp 2.4 Acțiunea mușchilor asupra oaselor 2.5 Traectoria C.G.C. în timpul fazelor de zbor	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatură corespunzătoare :tabla inteligentă, laptop, video proiector
3. Tehnica și metodică exercițiilor din școala alergării 3.1 Alergarea ușoară (A.u.) 3.2 Alergarea cu joc de glezne (aJg) 3.3 Alergarea cu genunchii sus (aGs)	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatură corespunzătoare :tabla inteligentă, laptop, video proiector
4. Tehnica și metodică exercițiilor din școala alergării 4.1 Alergarea cu pendularea gambei înapoi (aPGi) 4.2 Alergarea cu pendularea gambei înainte (aPgî) 4.3 Alergare cu gambele întinse înainte 4.4 Alergare cu gambele întinse înapoi	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatură corespunzătoare :tabla inteligentă, laptop, video

			proiector
5.1 Alergare laterală cu pași încrucișați 5.2 Alergarea laterală cu pași adăugați (a.l.p.ad.) 5.3 Alergarea cu pas lansat în tempo-moderat (aT-M) 5.4 Alergarea cu pas lansat de viteză (aV) 5.5 Alergarea pe teren-variat (aT-V)	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare :tabla inteligentă, laptop, video proiector
6.Tehnica și metodica exercițiilor din școala săriturii 6.1 Săriturile pe loc cu desprindere pe 2 picioare 6.2 Săriturile pe loc cu desprindere pe 1 picior 6.3 Combinații de sărituri 6.4Tehnica și metodica exercițiilor din școala aruncării 6.5 Aruncarea tip azvârlire	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare :tabla inteligentă, laptop, video proiector
7.Tehnica și metodica exercițiilor din școala aruncării 7.1 Aruncarea tip împingere 7.2 Aruncarea tip lansare 7.3 Aruncarea mingii mici	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare :tabla inteligentă, laptop, video proiecto
Bibliografie			
Ababei Cătălina, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău Alexe, D., (2007) Atletism. Îndrumar practico-metodic, Ed. Pim, Iași Alexei, M.,2005, Atletism - tehnica probelor , Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca Rață Gloria, 2002			
Bibliografie minimală			
ABABEI, C., (2010) Bazele generale ale atletismului, Note de curs, Ed. Alma-Mater, Bacău ALEXE, D., (2007) Atletism. Îndrumar practico-metodic, Ed. Pim, Iași, RATA G., ABABEI C., (2003) Predarea atletismului în școala, Ed. Alma Mater, Bacău			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Tehnica și metodica exercițiilor din școala mersului (toate variantele)și alergării	6	explicația, conversația, demonstrația	Lectiile se vor desfășura pe baza sportiva a Universitatii/sala de atletism
2.Tehnica și metodica învățării pasului lansat de viteză	4	explicația, conversația, demonstrația	Lectiile se vor desfășura la sala de atletism
3.Tehnica și metodica învățării pasului lansat în tempo moderat	4	explicația, conversația, demonstrația	Lectiile se vor desfășura la sala de atletism
4.Tehnica și metodica exercițiilor din școala săriturii (pas săltat, pas sărit, sar.in.lg.f.e. sărituri pe un picior, sărituri cu desprindere pe ambele picioare, sărituri peste, pe și de pe obstacole, combinații de sărituri)	6	explicația, conversația, demonstrația	Lectiile se vor desfășura la sala de atletism
5.Tehnica și metodica exercițiilor din școala aruncării (însușirea mecanismelor de bază : împingere, azvârlire)	2	explicația, conversația, demonstrația	Lectiile se vor desfășura la sala de atletism
6.Tehnica și metodica exercițiilor din școala aruncării (însușirea mecanismului de bază : lansarea). 6.1 Prezentarea de catre studenți a unei structuri alcătuită din minimum 3 exerciții pentru învățarea unui exercițiu din cele trei „scoli” cu utilizarea terminologiei specifice	4	explicația, conversația, demonstrația expunerea	Lectiile se vor desfășura la Sala de atletism
Evaluarea executiei tehnice a exercitiilor din cele trei „scoli”.	2	Demonstrația practică	Lectiile se vor desfășura la

			Sala de atletism
Bibliografie			
Ababei Cătălina, (2010), Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău Alexe, D., (2007) Atletism. Îndrumar practico-metodic, Ed. Pim, Iași Alexei, M.,2005, Atletism - tehnica probelor , Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca Rață Gloria, (2002), Atletism, tehnică, metodică, regulament", Ed. Alma Mater, Bacău Merică, Alexandru; Pop,Remus;Ursanu,Grigore,1993, Metodica predării exercițiilor de atletism, Ed. Univ.” a.i.Cuza “ Iaș Merică,Alexandru,(1995), Tehnica exercițiilor de atletism, Ed.Univ.”A.I.Cuza”Iași			
Bibliografie minimală			
ABABEI, C., (2010) Bazele generale ale atletismului, Note de curs, Ed. Alma-Mater, Bacău ABABEI,C., (2007)Atletismul peste veacuri, Ed. Alma – Mater, Bacău ALEXE, D., (2007) Atletism. Îndrumar practico-metodic, Ed. Pim, Iași, RATA G., ABABEI C., (2003) Predarea atletismului în școala, Ed. Alma Mater, Bacău			

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

Conținuturile disciplinei permit selectarea cunoștințelor teoretice și practice relevante pentru realizarea unui raționament corect de elaborare și evaluare a calității unor programe de pregătire fizică, concepute pe baza exercițiilor atletice.
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Colocvii	
10.5. Seminar/laborator/proiect	Evaluarea executiei tehnice a exercitiilor din cele trei „scoli” Prezentarea unei structuri alcătuită din minimum 3 exerciții pentru învățarea unui exercițiu din cele trei „scoli” cu utilizarea terminologiei specifice	Probă practică Probă practico-aplicativă	50% 50%
10.6. Standard minim de performanță			
Evaluarea executiei tehnice a exercitiilor din cele trei scoli cu minim nota 5=2,5 p Elaborarea și prezentarea unei structuri alcătuită din minimum 3 exerciții pentru învățarea unui exercițiu din cele trei „scoli” cu utilizarea terminologiei specifice, minim nota 5 = 2,5 p Total – 5 puncte			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul are capacitatea de a explica noțiunile generale referitoare la tehnica exercițiilor de bază din atletism, în context formativ și performanțial.	Studentul utilizează terminologia specifică disciplinei în contexte diferite, în funcție de activitatea motrică.	Studentul are capacitatea de a selecta exercițiile de bază din atletism în funcție de particularitățile elevilor și de a adapta metodele de predare în funcție de acestea.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect
26.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
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; • întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme (referat);
--------------------------------	--

	• termenul predării temei/referatului este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a temelor/referatelor, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, a unei evaluări fizice, a unei activități practice • participare activă la lucrările practice; • nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrările practice întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • termenul predării temelor/sarcinilor din cadrul lucrărilor practice este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere; • prezență obligatorie conform regulamentului universitar; • sala de gimnastică dotată cu aparatură necesară pentru desfășurarea activităților practice; • telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri special; • echipament sportiv adecvat.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare; • Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor; • Asigură gestionarea colectivului de elevi; • Observă și evaluează progresul școlar al elevilor; • Garantează siguranța elevilor; • Aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sport; • Motivează colectivul de elevi; • Oferă feedback constructiv; • Pregătește conținutul lecției de educație fizică. • Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; • Monitorizează comportamentul elevilor.
6.2. Competențe transversale	• Dă dovadă de inițiativă; • Se adaptează la cerințe fizice; • Se exprimă într-un mod creativ; • Își menține aptitudinile fizice; • Aplică standarde de igienă; • Efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul de licență Educație fizică și sport.
7.2. Obiectivele specifice	• Abilitarea studenților cu cunoștințe teoretice privind conținutul gimnasticii de bază pentru aplicarea lor în diferite forme de organizare a exercițiului fizic, în vederea formării competenței generale de a opera cu terminologia domeniului. • Formarea unui bogat bagaj de cunoștințe teoretico-metodice privind folosirea mijloacelor gimnasticii, necesare formării complexe a viitorului specialist, pentru a-și dezvolta competențele necesare pentru îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru în sensul organizării și desfășurării activităților școlare și extracurriculare specifice domeniului.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Scurt istoric privind apariția și evoluția gimnasticii 1.1. Gimnastica la popoarele antice 1.2. Gimnastica în Evul Mediu 1.3. Gimnastica în epoca modernă 1.4. Gimnastica în secolul XX	1 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	

1.5. Gimnastica în România			
• Gimnastica – considerații generale 1. Scopul și obiectivele gimnasticii 2. Caracteristicile gimnasticii 3. Mijloacele gimnasticii 4. Ramurile gimnasticii	1 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Terminologia gimnasticii 1. Evoluția terminologiei gimnasticii; 2. Cerințele care stau la baza terminologiei gimnasticii 3. Termeni de bază în gimnastică 4. Descrierea exercițiilor de gimnastică 5. Alcătuirea desenelor în gimnastică	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Exerciții de front și formații 1. Termeni de bază 2. Acțiuni pe loc 3. Acțiuni din deplasare 4. Alcătuiți și schimbări de formații 5. Deplasări în figuri	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Exerciții de dezvoltare fizică generală 1. Caracteristici, obiective, sistematizare; 2. Exerciții pentru educarea forței musculare; 3. Exerciții pentru educarea mobilității/supleții; 4. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare; 5. Formarea bazelor generale ale mișcării; 6. Exerciții pentru formarea ținutei corecte 7. Exerciții libere (fără obiecte) 8. Exerciții cu partener 9. Exerciții cu obiecte 10. Exerciții cu aparate	5 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Exerciții aplicative 1. Exerciții aplicative specifice gimnasticii; 2. Exerciții aplicative nespecifice gimnasticii; 3. Parcurhuri aplicative.	3 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
Bibliografie			
• Dobrescu T., 2018, Bazele generale ale gimnasticii, Curs licența IF-IFR, Ed. Alma Mater Bacău; • Dobrescu T., Constantinescu E., 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; • Dobrescu T., 2008, Gimnastica – baze teoretice și metodice, Manual pentru studenții de la IFR, Editura Pim, Iași; • Bănășan O., 1983, Banca de gimnastică, Ed. Sport-turism, București, • Markmann M., 1998, Entraînement de la souplesse. Techniques d'etirement., Rev. Macolin nr.4. • Keim V., 2003, L'équilibre à plusieurs visages, Rev. Mobile nr. 1;			
Bibliografie minimală			
• Dobrescu T., 2018, Bazele generale ale gimnasticii, Curs licența IF-IFR, Ed. Alma Mater Bacău; • Dobrescu T., Constantinescu E., 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Noțiuni terminologice ale domeniului, în legătură cu descrierea și desenarea exercițiilor de gimnastică	6 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Executarea exercițiilor de front și formații	4 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Executarea și predarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală	10 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Executarea exercițiilor aplicative specifice și nespecifice gimnasticii	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Bibliografie			
• Dobrescu T., 2018, Bazele generale ale gimnasticii, Curs licența IF-IFR, Ed. Alma Mater Bacău; • Dobrescu T., Constantinescu E., 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;			

• Dobrescu T., 2008, Gimnastica – baze teoretice și metodice, Manual pentru studenții de la IFR, Editura Pim, Iași; • Bănățan O., 1983, Banca de gimnastică, Ed. Sport-turism, București, • Markmann M., 1998, Entraînement de la souplesse. Techniques d'etirement., Rev. Macolin nr.4. • Keim V., 2003, L'équilibre à plusieurs visages, Rev. Mobile nr. 1;
Bibliografie minimală
• Dobrescu T., 2018, Bazele generale ale gimnasticii, Curs licența IF-IFR, Ed. Alma Mater Bacau; • Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Participarea activă la curs	Evaluarea cantității și calității intervențiilor în activitatea interactivă	5%
	Cunoașterea terminologiei Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor și cunoștințelor din curs Capacitatea de a construi tipuri de exerciții de DFG (forță, mobilitate), aplicative	Evaluare prin testare orală	50%
10.5. Seminar/laboret/proiect	Participarea activă și efectivă la lucrări practice	Prezența la lucrări practice – 100%	5%
	Capacitatea de a utiliza corect termenii de bază și terminologia domeniului	Evaluarea curentă a cantității și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice (fizic).	5%
	Capacitatea de educare și dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice	Evaluarea cantității și calității activității practice prin probe de control (fizic)	5%
	Capacitatea de asimilare a cunoștințelor și însușire a deprinderilor specifice, Capacitatea de a descrie, construi și corecta tipuri de exerciții de DFG Capacitatea de a executa corect exerciții de FF, DFG (forță, mobilitate), aplicative	Evaluarea activității de generalizare a cunoștințelor și deprinderilor specifice prin aplicații practice (fizic)	20%
	Prezentarea unor teme pe baza de referat. Prezentarea și completarea caietului disciplinei conform cerințelor impuse.	Evaluarea calității și creativității mijloacelor folosite (fizic)	10%
10.6. Standard minim de performanță			
• Prezența la lucrare practică este obligatorie în proporție de 100%. • Nota de promovare a fiecărui criteriu cu minim nota 5. • Obținerea a cel puțin notei 5 (cinci) la colocviu.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul va putea să explice noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și	Studentul/absolventul va putea să analizeze și să înțeleagă dezvoltarea fizică și motrică a individului. Studentul/absolventul va putea să utilizeze terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. Selezionează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. Argumentează utilizarea terminologiei de

activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. Studentul/Absolventul va putea să explice procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/absolventul va putea să identifice forma și conținutul exercițiului fizic. Studentul/absolventul va putea să selecteze exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. Studentul/absolventul va putea să exemplifice diferite tipuri de exerciții fizice. Studentul/absolventul va putea să selecteze metode de predare adecvate obiectivelor de instruire.	specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților, finalitatea activităților motrice și de resurse. Alege variante de predare adecvate contextului educațional
---	--	--

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: fsmss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Anatomie funcțională				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Rață Marinela				
2.3. Titularul activităților de seminar	Asistent univ. dr. Antohe Bogdan Alexandru				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DF
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DOB obligatorie, DOP - opțională, DFA- facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	5	3.2. Curs	2	3.3. Seminar	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	25
Tutoriat	5
Examinări	4
Alte activități (precizați):	-

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul	•
--------------------	-----------------	---

4.2. de competențe	Nu este cazul	
--------------------	---	--

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Studentii citesc cursul și studiază anticipat bibliografia și participă interactiv la dezbateri
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Studentii pregătesc referate pe baza unei tematici prestabilite de cadrul didactic, în grupe de lucru de câte trei, le prezintă și le dezbate cu întreaga subgrupă. Pe baza demonstrației și explicației cadrului didactic completează informațiile lipsă.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Utilizarea cunoștințelor teoretice privind definirea și conținutul noțiunilor generale și specifice cu care se operează în cadrul disciplinei, în vederea formării competenței generale de a folosi și a adapta terminologia la cerințele domeniului și specializării.
6.2. Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice de utilizare a limbajului și a cunoștințelor de specialitate în situații diverse ale existenței umane.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui bogat bagaj de cunoștințe teoretico-metodice în vederea folosirii terminologiei specifice domeniului, necesar formării complexe a viitorului specialist, pentru a-și dezvolta competențele necesare din punct de vedere profesional.
7.2. Obiectivele specifice	Prin parcurgerea programului educațional prevăzut la Disciplina Anatomie funcțională și biomecanică, studentul va fi capabil să: - utilizeze corect terminologia pentru planurile de orientare a corpului/segmentelor corpului; - identifice reperele osoase, articulare și musculare prin observație și palpare la subiectul de analizat; - utilizeze corect terminologia pentru componentele scheletului, articulațiilor și mușchilor; - definească în termeni anatomici diferitele mișcări ale segmentelor corpului; - localizeze corect principalele zone topografice ale corpului; - diferențieze conformația anatomică normală, de conformația anatomică patologică, precizând elementele anatomice afectate (așezarea componentelor osoase, musculare, articulare); - diferențieze componentele aparatului locomotor, rolul și importanța lui în cadrul conceptului de mișcare fiziologică.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Noțiuni generale privind structura aparatului locomotor (osteologie, artrologie și miologie) și biomecanica lui.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Coloana vertebrală și toracele osos – elemente structurale și topografice.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Scheletul membrului superior (centura scapulară și membrul superior liber) – elemente structurale și topografice.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Scheletul membrului inferior (centura pelvină și membrul inferior liber) elemente structurale.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	

• Oasele capului – elemente structurale și topografice.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Articulațiile coloanei vertebrale și toracelui: elemente constitutive și funcții.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Articulațiile membrului superior: elemente constitutive și funcții.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Articulațiile membrului inferior: elemente constitutive și funcții.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Articulațiile capului: elemente constitutive și funcții.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Mușchii trunchiului (regiunea posterioară, torace și abdomen): acțiune și inervație.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Mușchii membrului superior: origine, inserție, acțiune și inervație.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Mușchii membrului inferior: origine, inserție, acțiune și inervație.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Mușchii capului și gâtului: origine, inserție, acțiune și inervație.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
• Noțiuni biomecanice generale raportate la aspecte fiziologice și sportive diverse.	2	Prelegere, demonstrații, explicații	
Bibliografie			
• Albu I., Georgia R., Anatomie topografică. București, Ed. All, 1998 • Andron C., Raveica G., Caiet de lucrări practice pentru anatomie. Bacău 2004 • Papilian V., Anatomia omului. Vol. I și II, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 2006 • Rață M., Anatomie funcțională și biomecanică – curs studii de licență, Ed. Alma Mater, Bacău 2014 • Raveica G., Anatomia aparatului locomotor și elemente de anatomie topografică – Miologie EduSoft, Bacău 2006 • Raveica G., Anatomia aparatului locomotor și elemente de anatomie topografică – Osteologie. Artrologie. EduSoft, Bacău 2006			
Bibliografie minimală			
• Albu I., Georgia R., Anatomie topografică. București, Ed. All, 1998 • Papilian V., Anatomia omului. Vol. I și II, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 2006 • Rață M., Anatomie funcțională și biomecanică – curs studii de licență, Ed. Alma Mater, Bacău 2014			

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Elemente descriptive și de orientare ale oaselor, articulațiilor și mușchilor și biomecanica generală	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale oaselor toracelui și coloanei vertebrale.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale oaselor membrului superior și ale centurii scapulare.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale oaselor membrului inferior și ale centurii pelvine.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale oaselor capului.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Verificare	1		
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale articulațiilor coloanei vertebrale și toracelui	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale articulațiilor membrului superior.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale articulațiilor membrului inferior.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale articulațiilor capului.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Verificare	1		
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale mușchilor coloanei vertebrale și toracelui.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale mușchilor membrului superior.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale mușchilor membrului inferior.	2	Studii de caz, demonstrații, explicații	
• Elemente de anatomie topografică și funcțională ale	1	Studii de caz, demonstrații, explicații	

mușchilor capului.			
• Verificare	1		
Bibliografie			
• Albu I., Georgia R., Anatomie topografică. București, Ed. All, 1998 • Andron C., Raveica G., Caiet de lucrări practice pentru anatomie. Bacău 2004 • Papilian V., Anatomia omului. Vol. I și II, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 2006 • Rață M., Anatomie funcțională și biomecanică – curs studii de licență, Ed. Alma Mater, Bacău 2014 • Raveica G., Anatomia aparatului locomotor și elemente de anatomie topografică – Miologie EduSoft, Bacău 2006 • Raveica G., Anatomia aparatului locomotor și elemente de anatomie topografică – Osteologie. Artrologie. EduSoft, Bacău 2006			
Bibliografie minimală			
• Albu I., Georgia R., Anatomie topografică. București, Ed. All, 1998 • Papilian V., Anatomia omului. Vol. I și II, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 2006 • Rață M., Anatomie funcțională și biomecanică – curs studii de licență, Ed. Alma Mater, Bacău 2014			

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

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a bazelor anatomice structurale și funcționale ale aparatului locomotor precum și a biomecanicii acestuia, cu referire la introducerea treptată a studenților în fundamentarea științifică și practico-metodică a noțiunilor cu care vor opera ca viitori specialiști.
- Disciplina abilitază studenții cu cunoștințele și deprinderi practice necesare pentru identificarea, reperarea, folosirea în practică a noțiunilor teoretice.

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 teoretice	Test grilă	50%
10.5. Seminarii	Evaluarea cunoștințelor teoretice și funcționale	Verificare (3)	50%
10.6. Standard minim de performanță			
• Obținerea a Minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul va putea să explice noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	• Studentul/Absolventul va putea să: • Utilizeze noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. • Clasifice formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. • Analizeze și înțeleagă dezvoltarea fizică și motrică a individului.	• Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. • Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. • Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. • Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.
Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: • Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. • Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. • Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	• Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. • Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. • Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire. • Acordând primul ajutor în situații de urgență apărute în timpul practicării

	• Identifice principalele accidentări apărute în timpul practicării activităților fizice.	exercițiilor fizice.
--	---	----------------------

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect
29.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



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



FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURILE DE IARNĂ (ÎN TABERE DE PREGĂTIRE)				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe				
2.3. Titularul activităților de seminar					
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E (examen)
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DOB - obligatorie (impusă), DOP - opțională (la alegere), DFA - facultativă (liber aleasă)				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	3
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	42

Distribuția fondului de timp pe semestru:	44 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	3
Tutoriat	3
Examinări	3
Alte activități (precizați): Verificare practică.	3

3.7. Total ore studiu individual	44			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Curs: 25%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Prezența la curs este condiționată de art.20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri”
--------------------------------	---

	din Bacău: • participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise; • folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar; • adoptarea unei ținute vestimentare decentă. Nu sunt admiși studenții care se prezintă în pantaloni scurți, tricouri inscripționate cu mesaje vulgare, fuste sau rochii prea scurte sau decolteuri provocatoare.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Lucrările practice se desfășoară în tabere de pregătire la Centrul pentru practică de la Vatra Dornei. Prezența la lucrările practice este condiționată de: • participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise; • folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar; • echipamentul sportiv obligatoriu pentru lucrările practice la această disciplină: schiuri, clăpări, bețe, căciulă (este recomandată casca de schi); mănuși (cu degete); costum de schi.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; • Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; • Aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; • Aplică strategii didactice; • Asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; • Asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; • Cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; • Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; • Oferă instruire în domeniul sportiv; • Pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	• Dă dovadă de inițiativă; • Se adaptează la cerințe fizice; • Își asumă responsabilitatea; • Aplică standarde de igienă.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea capacității de a învăța să predea sporturile de iarnă în lecția de educație fizică și sportivă.
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru predarea sporturilor de iarnă în lecția de educație fizică și sportivă. • Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Schiul alpin – istoric, organizare, probe, echipament, regulament.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Schiul fond – istoric, organizare, probe, echipament, regulament.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	

• Biatlon – istoric, organizare, probe, echipament, regulament.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Sărituri cu schiurile – istoric, organizare, probe, echipament, regulament.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Sanie – istoric, organizare, probe, echipament, regulament.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Bob – istoric, organizare, probe, echipament, regulament.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Snowboard – istoric, organizare, probe, echipament, regulament.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Skeleton – istoric, organizare, probe, echipament, regulament.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Bazele generale ale teoriei și metodicii schiului.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Particularitățile învățării schiului alpin. Tehnica și metodică învățării schiului alpin.	4	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Metodică predării sporturilor de iarnă în învățământul preuniversitar (cl. V-VIII) și în timpul liber - sanie (obișnuită sau de concurs); schi alpin; schi fond.	1	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	

Bibliografie

- o Balint Gh. – „*Bazele teoretice și metodice ale predării schiului*”, Editura Tehnopress, Iași, 2005, ISBN 973-702-257-2, 190 pag.; [Biblioteca - Depozit](#) Corp B - III 13223 - 10 exemplare;
- o Balint L., Grosz W.-R., Gaspar P., - „*ABC-ul în schi sărituri : teoria și metodică instruirii de baza*”, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2009, ISBN 978-973-598-641-4, 256 pag.; [Biblioteca - Depozit](#) III 14851 - 2 exemplare; [Biblioteca - Sala 2](#) - 796/B22, - 1 exemplar;
- o Balint Gh., ș.a. - „*Metode de evaluare a potențialului biometric și somato-funcțional pentru selecția copiilor în vederea practicării săriturilor cu schiurile*”, Editura Inocențiu Voinea, 2013, ISBN 978-606-93561-1-1, 90 pag.;
- o Balint Gh., ș.a. - „*Selecția pentru schiul alpin de performanță. Baterie de teste.*”, Editura Inocențiu Voinea, 2013, ISBN 978-606-93561-2-8, 81 pag.
- o Balint Gh. – „*Importanța folosirii informațiilor externe și interne în procesul de învățare a schiului.*”, Revista „Gymnasium” nr.4, pag. 49-54. Universitatea Bacău, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Bacău, decembrie 2002;
- o <https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/btmps.pdf>
- o <https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/reguli-de-conduita-ale-schiorului.pdf>

Bibliografie minimală

- o Balint Gh. – „*Bazele teoretice și metodice ale predării schiului*”, Editura Tehnopress, Iași, 2005, ISBN 973-702-257-2, 190 pag.; [Biblioteca - Depozit](#) Corp B - III 13223 - 10 exemplare;
- o <https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/btmps.pdf>
- o <https://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/reguli-de-conduita-ale-schiorului.pdf>

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Însușirea exercițiilor pentru acomodarea cu echipamentul de schi alpin.	2	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Însușirea exercițiilor pentru acomodarea cu alunecarea pe	4	Metode de lucru în grup,	

schiuri.		individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Însușirea tehnicii schimbărilor de direcție din alunecare pe pantă		Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
– ocolirea prin pășire spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei;	1		
– ocolirea prin pași succesivi spre vale din coborâre oblică de pe linia pantei;	1		
– ocolirea prin pivotare fără balans, de pe linia pantei;	1		
– ocolirea prin pivotare cu balans, de pe linia pantei;	1		
– oprirea prin pivotare (cu și fără balans).	1		
• Însușirea procedeele tehnice de trecere a denivelărilor de teren	1	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Însușirea procedeele tehnice de frânare:		Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
– frânarea prin derapaje (oblic, lateral);	1		
– ghirlande (simplă, rotunjită, cu tragere).	1		
• Însușirea și consolidarea procedeele tehnice de ocolire spre vale prin rotație:		Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
– cristiania spre vale cu depărtare;	3		
– cristiania spre vale cu desprindere;	3		
– cristiania spre vale cu pășire;	3		
– cristiania spre vale prin rotație.	5		
• Însușirea procedeele tehnice de alunecare pe schiuri de fond.	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Însușirea procedeele tehnice de alunecare și de tragere specifice biatlonului.	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Însușirea procedeele tehnice de alunecare specifice saniei pe pistă naturală.	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Verificare practică	2	Individual.	
Bibliografie			
o Balint Gh. – „Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice”, Editura Alma Mater Bacău, 2013, 100 pag.; ISBN 978-606-527-286-6;			
o https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf			
Bibliografie minimală			
o Balint Gh. – „Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice”, Editura Alma Mater Bacău, 2013, 100 pag.; ISBN 978-606-527-286-6;			
o https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	• 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. • Notarea începe de la 0 (zero), nu se acordă un punct din oficiu. • Nota sub 5,00 nu se rotunjește. Nota 4,99	Examen scris	60%

	este nota 4,00. • La intrarea în examen studentul/a va prezenta caietul de studio individual.		
10.5. Seminar/laborator/proiect	Elaborarea unui referat care trebuie să conțină un subiect la alegerea studentului din: - schi fond; - biatlon, sau - sanie pe pistă naturală. CERINȚE DE REDACTARE A REFERATULUI: <i>Referatul trebuie să conțină minim 3 pagini de text (fără a contoriza eventualele imagini), va fi scris în WORD, pe foaie A4, cu margini de 2 cm, cu Arial, 12, la un rând.</i> <u>Referatul va fi predat cu ajutorul e-mailului de serviciu sau pe platforma Microsoft Teams a Universității Vasile Alecsandri din Bacău, cadrului didactic cu care studentul/a va efectua lucrările practice, înainte cu cel puțin o săptămână de începerea activităților practice.</u> <u>CADRUL DIDACTIC DESEMNAT PENTRU EFECTUAREA ORELOR PRACTICE VA VERIFICA CU PROGRAMUL "PLAGIARISM DETECTOR" ACESTE REFERATE SI VA TRIMITE OFICIAL PE ADRESA gbalint@ub.ro TOATE REFERATELE STUDENTILOR DIN SUBGRUPĂ, ÎNSOTITE DE RAPORTUL ANTIPLAGIAT SI UN TABEL NOMINAL CU STUDENTII RESPECTIVI SI DECIZIA ADMIS/RESPINS.</u> <u>Promovarea referatului cu calificativul "Admis" este condiție de intrare în examenul scris. În cazul în care studentul nu obține acest calificativ nu va avea dreptul de a intra în examen.</u>	Referat	10% Condiție de intrare în examenul scris.
	VERIFICARE PRACTICĂ: <i>Nota la proba practică se va acorda în funcție de calitatea tehnică a execuției.</i> NOTA: 1. Fiecare student are dreptul să susțină proba de verificare o singură dată. 2. Fiecare student este obligat să execute o coborâre cu minim 3 (trei) ocoliri înălțuite. 3. Locul pe pârția de examinare de unde studentul va începe execuția tehnică este la alegerea acestuia. IMPORTANT: • <u>Promovarea probei de verificare practică este condiție de intrare în examenul scris. În cazul în care studentul nu obține minim nota 5 (cinci) nu va avea dreptul de a intra în examen.</u> • <u>Evaluarea probei de verificare practică se va face de către titularul de curs (titularul disciplinei) în prezența cadrului didactic care a efectuat lucrările practice și a unui student din grupa respectivă.</u>	Verificare practică Proba practică: Ocolire cu pivotare cu balans.	30% Condiție de intrare în examenul scris.

10.6. Standard minim de performanță
• Prezența 100% la lucrări practice; • Prezentarea și acceptarea caietului de studiu individual; • Promovarea "Referatului" cu calificativul admis; • Promovarea probei de verificare practică cu minim nota 5 (cinci). • Promovarea examenului scris cu nota 5 (cinci). <u>În cazul în care studentul nu obține la examenul scris minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examenul scris. Nota sub 5,00 NU SE ROTUNJEȘTE !!! Nota 4,99 este nota 4,00.</u>

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul cunoaște sporturile de iarnă și probele acestora, înțelege principiile tehnice ale schiului alpin, cunoaște echipamentul specific sporturilor de iarnă. • Studentul cunoaște, explică și descrie principiile de bază ale schiului alpin, tehnicile de ocolire și regulile de utilizare a pârtiilor.	Studentul va putea să: 1.1.Identifice sporturile de iarnă și probele acestora exemplificând echipamentul specific fiecărei probe în parte. 1.2.Execute procedee tehnice specifice schiului alpin și să le adapteze la diferite condiții ale terenului.	1.1.1.Având capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului specific fiecărei probe și respectarea regulilor privind utilizarea pârtiilor de schi. 1.2.1.Adaptând metodele de predare în funcție de contextul educațional și de particularitățile practicanților.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect
29 septembrie 2025	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe	Conf. univ.dr. Șufaru Constantin (Sgr.:5104)

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

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



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



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

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

1. Date despre program

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Limba engleză I				
2.2. Coordonatorul disciplinei	Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor				
2.3. Cadru didactic activități aplicative	Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	V
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Curs	-	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Seminar față în față (SF)/Seminar în sistem tutorat (ST)	14	3.6. Laborator (L)/Proiect (P)	-

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Studenții trebuie să dețină cel puțin informații de bază privind fonetica, lexicul și gramatica limbii engleze.
4.2. de	• Studenții trebuie să dovedească abilitate în a se exprima și în a înțelege mesaje uzuale în limba

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Studenții vor participa la măcar jumătate din orele de seminar. • Sală dotată cu tablă, videoproiector și ecran de proiecție, computer, tabletă grafică și conexiune la Internet.
---	--

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C2: Comunicare eficientă, scrisă și orală în limba română și în limba modernă. ➤ Definirea trăsăturilor esențiale ale comunicării orale și scrise, ale receptării și producerii de texte (inclusiv a textelor științifice din domeniul umanist) atât în limba română cât și în limba modernă. ➤ Interpretarea relației dintre mesajul oral sau scris și contextul său, identificarea tehnicilor argumentative și de construcție a mesajului atât în limba română cât și în limba engleză. ➤ Receptarea critică și producerea de mesaje orale sau scrise specifice comunicării științifice la nivel universitar (prezentări de proiecte, referate, recenzii, comunicări, lucrări de licență etc.) atât în limba română cât și în limba engleză. ➤ Utilizarea cu discernământ și probitate științifică a surselor de informare. ➤ Organizarea unor dezbateri, construirea unui studiu de caz și argumentarea structurii acestuia.
6.2. Competențe transversale	CT1 Utilizarea componentelor domeniului limbi moderne în deplină concordanță cu etica profesională. CT2 Relaționarea în echipă; comunicarea interpersonală și asumarea de roluri specifice.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	➤ Formarea și dezvoltarea deprinderilor de folosire a limbii engleze ca mijloc de comunicare scrisă și orală
7.2. Obiectivele specifice	➤ Să folosească adecvat și corect vocabularul specializat, cât și structurile lingvistice vizate; ➤ Să utilizeze sistemul lexical și gramatical al limbii engleze pentru producerea și înțelegerea de texte scrise și orale și în interacțiunea verbală; ➤ Să recepteze corect discursuri orale și scrise în limba engleză; ➤ Să folosească cunoștințele de limba engleză și competențele de comunicare dobândite pentru o mai bună integrare socio-profesională.

8. Conținuturi

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

Aplicații (seminar/laborator/proiect sau lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Olympic Games. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. The main classes of verbs: auxiliary, regular and irregular verbs - The Verb Phrase.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
2.Alpine Skiing. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. The difference between simple and continuous aspect; verbs that cannot be used in the continuous aspect.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
3.Athletics. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. Present Tense Simple. Repeated actions and general truths.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
4.Badminton. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. Present Tense Continuous. The progressive aspect.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	

5. Basketball. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. Past Simple. Regular and Irregular verb Revision.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
6. Revising the vocabulary of the five sports discussed. Past Tense Continuous. Differences between sentences introduced by “when” and “while”.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
7. Evaluare	2		
Bibliografie			
➤ Bantaș, Andrei, <i>Dicționar englez-român și român – englez de 75.000 de cuvinte</i> , Editura “Teora”, București, 2008. ➤ Biber, D., Johansson, S. et al., <i>Grammar of Spoken and Written English</i> , London, Longman, 1999. ➤ Bălinișteanu, Cătălina, <i>Sports, Games and Pastimes</i> , Alma Mater, Bacău, 2015. ➤ Walker, Elaine, Elsworth, Steve. (2000). <i>Grammar Practice for Upper Intermediate Students</i> , Longman, Pearson Education Limited, Harlow, 2000 (PDF format).			
Bibliografie minimală			
➤ Bălinișteanu Cătălina, <i>Sports, Games and Pastimes</i> , Alma Mater. Bacău, 2015. ➤ Walker, Elaine, Elsworth, Steve. (2000). <i>Grammar Practice for Upper Intermediate Students</i> , Longman, Pearson Education Limited, Harlow, 2000 (PDF format).			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Seminar	➤ Să folosească adecvat și corect vocabularul specializat, cât și structurile lingvistice vizate; ➤ Să utilizeze sistemul lexical și gramatical al limbii engleze pentru producerea și înțelegerea de texte scrise în limba engleză; ➤ Să recepteze corect discursuri scrise în limba engleză.	Evaluare pe parcurs - Răspunsuri efective la ore	50%
10.5. Laborator/proiect sau lucrări practice	➤ Să facă dovada unei activități susținute în timpul seminariilor.	Pregătirea unor teme	50%
10.6. Standard minim de performanță			
➤ Studenții trebuie să ia minim nota 5 la testarea finală. ➤ Abilitatea de a înțelege un text scris în limba engleză; minim un subiect rezolvat.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică principiile de bază pentru conceperea antrenamentelor și competițiilor adaptate persoanelor cu dizabilități. Studentul/Absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice. Studentul/Absolventul cunoaște și explică amenajarea bazelor sportive, diferite tipuri de suprafețe, echipamente și instalații utilizate în diverse discipline sportive, inclusiv criteriile de întreținere. Studentul/Absolventul cunoaște și explică legile existente din domeniul	Studentul/Absolventul: 3.1.Promovează principiile fundamentale ale Olimpismului la nivel național. 3.2.Are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului. 3.3.Utilizează corect și eficient echipamentele sportive, asigurându-se că sunt întreținute corespunzător pentru siguranța utilizatorilor. 3.4. Are capacitatea de a analiza și interpreta legile din domeniul sportului și educației fizice. 3.5. Utilizează metodologiile, tehnicile și procedeele de	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Promovează și facilitează discuții constructive în grupuri, privind olimpismul. 3.2.1.Are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studierea literaturii de specialitate. 3.3.1.Gestionează și securizează echipamentele și instalațiile dintr-o organizație sportivă, asigurându-se că sunt conforme cu normele de siguranță. 3.4.1. Selecționează și aplică prevederile legislative privind activitatea din domeniul sportului și

sportului și educației fizice. Studentul identifică și utilizează conceptele, teoriile și modelele privind proiectarea și planificarea în domeniul siguranței și protecției utilizatorilor în mediul digital.	formare/perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului specifice siguranței în mediul online.	educației fizice. 3.5.1. Concepe și prezintă sisteme de mijloace specifice siguranței în mediul online
--	---	---

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

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

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



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



FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA FOTBALULUI				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe Lector univ. Pavel Silviu Ioan				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E (examen)
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DF
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	8
Examinări	3
Alte activități (precizați): Verificare practică	4

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Prezența la curs este condiționată de art.20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău:
--------------------------------	--

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; • Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; • Aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; • Aplică strategii didactice; • Asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; • Asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; • Cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; • Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; • Oferă instruire în domeniul sportiv; • Pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	• Dă dovadă de inițiativă; • Se adaptează la cerințe fizice; • Își asumă responsabilitatea; • Aplică standarde de igienă.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea capacității de a învăța să predea fotbalul în lecția de antrenament sportiv
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru predarea fotbalului lecția de educație fizică și sportivă. • Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Istoricul jocului de fotbal.	2	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Apariția jocului de fotbal în România.	2	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Structurile organizatorice ale jocului de fotbal (internațional/național)	4	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Descrierea jocului de fotbal (Principalele reguli ale	4	Verbale (<i>expunerea</i> :	

jocului de fotbal./ Caracteristicile jocului de fotbal.)		explicația, prelegerea; <i>conversația:</i> studiul individual), PowerPoint;	
• Tehnica jocului de fotbal - Considerații generale despre tehnică în fotbalul contemporan. - Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal. - Elementele tehnice ale portarului - Procedeele tehnice de bază ale jucătorilor de fotbal	10	Verbale (<i>expunerea:</i> explicația, prelegerea; <i>conversația:</i> studiul individual), PowerPoint;	
• Tactica jocului de fotbal - Considerații generale despre tactică în fotbalul contemporan. - Caracteristicile tacticii jocului de fotbal. - Sistematizarea tacticii jocului de fotbal. - Evoluția tacticii jocului de fotbal.	6	Verbale (<i>expunerea:</i> explicația, prelegerea; <i>conversația:</i> studiul individual), PowerPoint;	
Bibliografie			
• Balint Gh. <i>Bazele generale ale fotbalului</i> , Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-605-520-005-0, 301 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/ Biblioteca - Depozit – III 14022 – 1 exemplar; Corp B - III 14022 – 1 exemplar. • Balint Gh. <i>Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial</i> , Editura Pim, Iași, 2009, ISBN 978-606-520-409-6, 153 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/ Biblioteca - Depozit – III 14352 – 4 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/B22 – 1 exemplar. • Ploșteanu C. <i>Fotbal: curs de bază</i> , Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos din Galați, 2003, ISBN 973-627-053-X, 127 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/ Corp B - III 14164 – 1 exemplar. • F.I.F.A. - "Reguli ale jocului", Publicată de F.I.F.A.; • https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2012/12/bazele-generale-ale-fotbalului-3.pdf			
Bibliografie minimală			
• Balint Gh. <i>Bazele generale ale fotbalului</i> , Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-605-520-005-0, 301 pagini. Biblioteca UVAB: http://biblioteca.ub.ro/ Biblioteca - Depozit – III 14022 – 1 exemplar; Corp B - III 14022 – 1 exemplar. o https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2012/12/bazele-generale-ale-fotbalului-3.pdf			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Interpretarea principalelor reguli de joc pentru fotbalul practicat pe teren redus și pe teren cu dimensiuni normale, adaptate pentru lecțiile de educație fizică și pentru competițiile școlare.	2	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții pentru obișnuirea cu mingea.	6	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Inițierea globală și învățarea procedeelor tehnice de bază ale jocului de fotbal - Poziția fundamentală a portarului - Deplasarea portarului - Prinderea mingii semiînalte - Prinderea mingii înalte - Boxarea mingii cu ambii pumni apropiați - Devierea mingii venite la semiînălțime - Devierea mingilor venite pe jos - Repunerea mingii în joc cu mâna prin lansare de jos - Repunerea mingii în joc cu mâna prin rotarea brațului - Repunerea mingii cu mâna prin aruncarea pe deasupra umărului - Degajarea mingii cu piciorul din mână din vole și demivole - Preluarea mingii rostogolite cu partea interioară a labei piciorului - Preluarea mingii rostogolite cu partea exterioară a labei piciorului - Preluarea mingii cu partea exterioară a labei piciorului	14	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	

- Preluarea mingii cu șiretul prin amortizare - Preluarea mingii cu coapsa prin amortizare - Deposedarea adversarului de minge prin atac din față - Deposedarea adversarului de minge prin atac prin spate - Deposedarea adversarului de minge prin atac lateral - Protejarea mingii de pe loc - Protejarea mingii din mișcare (în timpul conducerii) - Conducerea mingii cu interiorul labei piciorului - Conducerea mingii cu exteriorul labei piciorului - Conducerea mingii cu șiretul plin - Mișcarea înșelătoare cu trunchiul - Mișcarea înșelătoare cu piciorul - Lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului - Lovirea mingii cu partea exterioară a labei piciorului - Lovirea mingii cu vârful labei piciorului - Lovirea mingii cu șiretul plin - Lovirea mingii cu șiretul exterior			
• Metodica folosirii jocurilor de mișcare, a exercițiilor și a structurilor de exerciții pentru învățarea procedeelor tehnice de bază ale fotbalului - Joc bilateral și arbitraj	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Verificare practică	2	Individual.	

Bibliografie

- Balint Gh. *Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial*, Editura Pim, Iași, 2009, ISBN 978-606-520-409-6, 153 pagini. **Biblioteca UVAB:** <http://biblioteca.ub.ro/> **Biblioteca - Depozit** – III 14352 – 4 exemplare; **Biblioteca - Sala 2** - 796/B22 – 1 exemplar.
- Ploșteanu C. *Fotbal : caiet de lucrări practico-metodice*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos din Galați, 2003, ISBN 973-627-051-3, 105 pagini. **Biblioteca UVAB:** <http://biblioteca.ub.ro/> **Corp B** - III 14165 – 1 exemplar.
- F.I.F.A. - "Reguli ale jocului", Publicată de F.I.F.A.;
- <https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf>

Bibliografie minimală

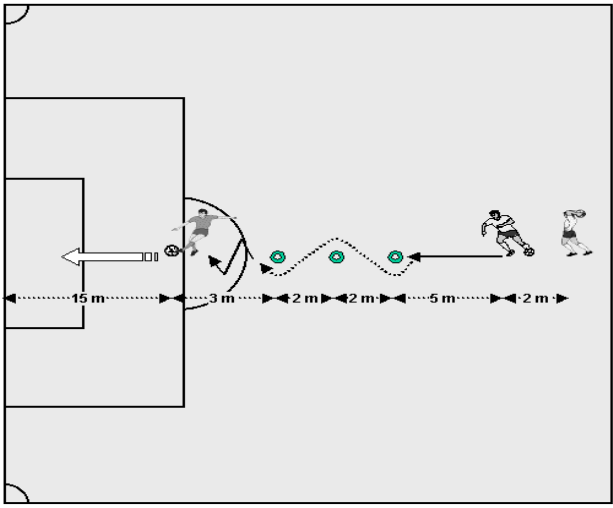
- Balint Gh. *Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial*, Editura Pim, Iași, 2009, ISBN 978-606-520-409-6, 153 pagini. **Biblioteca UVAB:** <http://biblioteca.ub.ro/> **Biblioteca - Depozit** – III 14352 – 4 exemplare; **Biblioteca - Sala 2** - 796/B22 – 1 exemplar.
- <https://cadredidactice.ub.ro/balintgeorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf>

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	• <i>Examenul scris va cuprinde 3 (trei) întrebări din materia teoretică predată la curs;</i> • <i>Notarea studentului se va efectua după un barem de corectare care va fi afișat după susținerea examenului scris.</i> • <i>Notarea începe de la 0 (zero), nu se acordă un punct din oficiu.</i> • <i>Nota sub 5,00 nu se rotunjește. Nota 4,99 este nota 4,00.</i> • <i>Pentru a promova examenul scris studentul trebuie să obțină</i>	Examen scris	65%

	minim nota 5. În cazul în care studentul nu obține nota 5,00 (cinci,00%) nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examenul scris.																		
10.5. Seminar/laborator/proiect	Evaluare probe de verificare practice: 1. Traseu tehnic. - cu mingea în mână - aruncarea ei deasupra capului - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului – 2 m - conducerea mingii cu talpa -5 m - conducerea mingii printre 3 jaloane așezate la 2 m distanță unul față de celălalt - fentă (la alegere) – 3 m - șut la poartă – 15 m  Penalizări pentru execuția traseului tehnic: - neexecutarea preluării mingii sau executarea preluării mingii prin alt procedeu tehnic - 2 sec. - conducerea mingii (5 metri) prin alt procedeu tehnic- 2 sec. - neexecutarea fentei - 3 sec. - mingea atinge solul înainte de a intra în poartă - 2 sec. - mingea nu intră pe cadrul porții (lovește bara) - 2 sec. NOTĂ: - Fiecare student are dreptul să execute numai o singură dată acest traseu tehnic; - Această probă practică de control cuprinde 3 (trei) repetări succesive ale traseului tehnic; - Cronometrul se va porni la fiecare aruncare a mingii deasupra capului și se va opri în momentul când mingea va depăși linia de poartă; - La timpul final al execuției se vor aduna secunde de penalizare; - Studentul se va autoevalua în fața grupei din care face parte, folosind tabelul reprezentând penalizările pentru execuția tehnică și tabelul de următor: <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">STUDENȚI</th> <th colspan="2">STUDENTE</th> </tr> <tr> <th>Secunde – 3 repetări</th> <th>Nota</th> <th>Secunde – 3 repetări</th> <th>Nota</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>... 25</td> <td>10</td> <td>... 35</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>25 – 27,5</td> <td>9</td> <td>35 – 37,5</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>	STUDENȚI		STUDENTE		Secunde – 3 repetări	Nota	Secunde – 3 repetări	Nota	... 25	10	... 35	10	25 – 27,5	9	35 – 37,5	9	Verificare practică Proba practică de control: 1. Traseu tehnic	35% Condiție de intrare în examenul scris
STUDENȚI		STUDENTE																	
Secunde – 3 repetări	Nota	Secunde – 3 repetări	Nota																
... 25	10	... 35	10																
25 – 27,5	9	35 – 37,5	9																

	27,5 – 30	8	37,5 – 40	8
	30 – 32,5	7	40 – 42,5	7
	32,5 – 35	6	42,5 – 45	6
	35 – 40	5	45 – 50	5
	IMPORTANT: • <u>Promovarea probei de verificare practică este condiție de intrare în examenul scris. În cazul în care studentul nu obține minim nota 5 (cinci) nu va avea dreptul de a intra în examen.</u> • <u>Evaluarea probei de verificare practică se va face de către titularul de curs (titularul disciplinei) în prezența cadrului didactic care a efectuat lucrările practice și a unui student din grupa respectivă.</u> • <u>Pentru a asigura posibilitatea de contestație a studenților proba de verificare practică va fi înregistrată în format video.</u>			
10.6. Standard minim de performanță				
• Prezența 100% la lucrări practice; • Promovarea probei de verificare practică cu nota 5 (cinci); • Promovarea examenului scris cu nota 5 (cinci). <u>În cazul în care studentul nu obține la examenul scris minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examenul scris. Nota sub 5,00 NU SE ROTUNJEȘTE !!! Nota 4,99 este nota 4,00.</u>				

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul/Absolventul va putea să explice noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul va putea să: Studentul/Absolventul va putea să: 1.1. Utilizeze noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2. Clasifice formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3. Analizeze și înțeleagă dezvoltarea fizică și motrică a individului.	1.1.1. Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.
• Studentul/Absolventul va putea să explice procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, relațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul va putea să: 2.1. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 2.2. Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 2.3. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. 2.4. Identifice și să integreze tehnica de bază a disciplinelor sportive în strategii educaționale.	2.1.1. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 2.2.1. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 2.3.1. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. 2.4.1. Oferind feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.
• Studentul/Absolventul Studentul va putea să explice, să definească și să clasifice diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul va putea să: 5.1. Identifice forma și conținutul exercițiului fizic. 5.2. Selecteze exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 5.3. Exemplifice diferite tipuri de	5.1.1. Caracterizând diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 5.2.1. Alegând forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.

	exerciții fizice.	5.3.1. Selectând exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților, finalitatea activităților motrice și de resurse.
• Studentul va putea să explice diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul va putea să: 6.1. Selecteze metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 6.2. Utilizeze metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	6.1.1. Alegând variante de predare adecvate contextului educațional. 6.2.1. Adaptând metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect
29 septembrie 2025	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe	Lector univ.dr. Pavel Silviu-Ioan

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și Terapie Ocupațională
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Sport și Performanță Motrică/Antrenor
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu Frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și Practica Atletismului				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Cătălina Ababei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr.Carmina-Mihaela Gorgan				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	18
Tutoriat	7
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
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	Studentul este capabil să observe și să evalueze progresul elevilor
	Studentul este capabil să garanteze siguranța elevilor în procesul de predare a probelor atletice
Competențe transversale	Studentul se adaptează la cerințele fizice efectuării probelor atletice
	Studentul se exprimă în mod creativ în selecționarea mijloacelor necesare predării probelor atletice.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Realizarea unei instruiți teoretice și practice individuale în scopul perfecționării posibilităților de explicare, demonstrare practică a tehnicii probelor din atletism, a exercițiilor fundamentale și complementare. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor, abordează procesul motricității specifice pentru optimizarea capacității biomotrice
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacității de observare a greșelilor de execuție, de găsimă a exercițiilor de corectare corespunzătoare, precum și formarea capacității de aplicare a principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de atletism Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive atletice.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Contribuția atletismului la realizarea obiectivelor educației fizice Particularitățile predării atletismului în învățământul primar cl I-II	4	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatură corespunzătoare (tabla inteligentă, laptop, video proiector)
2. Particularitățile predării atletismului în învățământul primar Cl III-IV	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatură corespunzătoare (tabla inteligentă, laptop, video proiector)
3. Bazele teoretice și practice ale alergărilor: 3.1 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de viteză 3.2 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de semifond 3.3 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de obstacole 3.4 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de ștafetă 3.5 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de garduri	10	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatură corespunzătoare (tabla inteligentă, laptop, video proiector)
	6	Prelegere,	Metodele de predare

4. Bazele teoretice și practice ale săriturilor 4.1 Bazele teoretice și practice ale săriturilor în lungime 4.2 Bazele teoretice și practice ale săriturilor în înălțime		Expunerea, Conversația	sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (tabla inteligenta, laptop, video proiector)
5. Bazele teoretice și practice aruncărilor 5.1 Bazele teoretice și practice ale aruncării greutății 5.2 Bazele teoretice și practice ale aruncării mingii de oină 5.3 Bazele teoretice și practice ale aruncării suliței	6	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (tabla inteligenta, laptop, video proiector)
Bibliografie			
Ababei Cătălina, (2013), Atletism:teorie și practică – Ed. Alma Mater , Bacău Ababei Cătălina, (2010), Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău ARDELEAN, T., ALEXANDRESCU, D., TATU, T., <i>Atletism</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983 RAȚĂ, G., (2002) Atletism- tehnică, metodică, regulament, Ed. Alma Mater, Bacău RATA G., ABABEI C., Predarea atletismului în școala, Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
Bibliografie minimală			
Ababei Cătălina, (2013), Atletism:teorie și practică – Ed. Alma Mater , Bacău ALEXE, D., (2007) Atletism. Îndrumar practico-metodic, Ed. Pim, Iași, RATA G., ABABEI C., (2003) Predarea atletismului în școala, Ed. Alma Mater, Bacău			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Tehnica și metodică probei de: - Alergare de viteză (evaluare – T)	4	explicația, demonstrația/analiza video on line pe platforma TEAMS	
Tehnica și metodică probei de: - Alergare de stafeta (evaluare – T)	4	explicația, demonstrația, convorbirea	
Tehnica și metodică probei de: - Alergare de rezistență	2	explicația, demonstrația, convorbirea	
Tehnica și metodică probei de: - Alergare pe teren variat	3	explicația, demonstrația, convorbirea	
Tehnica și metodică probei de: - Alergare de garduri (evaluare – T)	6	explicația, demonstrația, convorbirea	
Tehnica și metodică probei de: - Săritura în lungime – procedeul ghemuit - Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer (evaluare – T)	4	explicația, demonstrația, convorbirea	
Tehnica și metodică probei de: - Săritura în înălțime – cu pășire și ventrală	2	explicația, demonstrația, convorbirea	
Tehnica și metodică probei de: - Aruncarea mingii de oină (evaluare – T)	3	explicația, demonstrația, convorbirea	
Bibliografie			
Ababei Cătălina, (2013), Atletism:teorie și practică – Ed. Alma Mater , Bacău Ababei Cătălina, 2010, Bazele generale ale atletismului – Ed. Alma Mater , Bacău Alexei, M., 2005, Atletism - tehnica probelor , Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca Rață Gloria, 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament", Ed. Alma Mater, Bacău Gârleanu, Dumitru, 1977, Monografia probelor atletice , Ed. Sport-Turism București Merică, Alexandru, 1995, Tehnica exercițiilor de atletism, Ed. Univ."A.I. Cuza" Iași Țîfrea, Corina, 2002, Teoria și metodică atletismului, Editura Dareco, București.			
Bibliografie minimală			
Ababei Cătălina, (2013), Atletism:teorie și practică – Ed. Alma Mater , Bacău ALEXE, D., (2007) Atletism. Îndrumar practico-metodic, Ed. Pim, Iași, RATA G., ABABEI C., (2003) Predarea atletismului în școala, Ed. Alma Mater, Bacău			

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

Conținuturile disciplinei permit selectarea cunoștințelor teoretice și practice relevante pentru realizarea unui raționament corect de elaborare și evaluare a calității unor programe concepute pe baza exercițiilor atletice

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Examen scris- test grila	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	1.Probe tehnice, evaluare: Alergare de viteză - Alergare de stafeta - Alergare de garduri - Săritura în lungime cu 1 ½ pași în aer - Aruncarea mingii de oină		30%
	2. Prezentarea unui referat pe tema data	oral	20%
10.6. Standard minim de performanță			
Nota la examenul scris minim 5 = 3 p Media notelor la evaluarea tehnica - minim nota 5 = 1 p Prezentarea unui referat pe tema data- minim nota 5 = 1 p Total – 5 puncte			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul cunoaște probele atletismului, înțelege principiile tehnice ale acestora, cunoaște echipamentul specific fiecărei probe. Studentul cunoaște, explică și descrie principiile de bază ale alergărilor, aruncărilor și săriturilor specifice atletismului.	Studentul identifică probele din atletism și echipamentul specific fiecărei probe. Studentul execută procedee tehnice specifice alergărilor, săriturilor și aruncărilor din atletism.	Studentul are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum gestionarea echipamentului specific fiecărei probe și respectarea regulilor specifice fiecărei probe. Studentul adaptează metodele de predare în funcție de contextul educațional și de particularitățile practicanților.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect
26.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și Practica Gimnasticii		
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Vulpe Ana Maria		
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Vulpe Ana Maria		
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II
2.6. Tipul de evaluare	E		
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	13
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Bazele Generale ale Gimnasticii
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 special; • nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs întrucât aceasta se dovedește disruptivă la
--------------------------------	--

	adresa procesului educational; • întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme (referat); • termenul predării temei/referatului este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a temelor/referatelor, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, a unei evaluări fizice, a unei activități practice • participare activă la lucrările practice; • nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrările practice întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educational; • termenul predării temelor/sarcinilor din cadrul lucrărilor practice este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere; • prezență obligatorie conform regulamentului universitar; • sala de gimnastică dotată cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice; • telefoanele trebuie puse pe modul silențios, interzisă folosirea, decât în cazuri special; • echipament sportiv adecvat.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• acordă sprijin elevilor în procesul de învățare; • adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor; • asigură gestionarea colectivului de elevi; • observă și evaluează progresul școlar al elevilor; • garantează siguranța elevilor; • aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sport; • motivează colectivul de elevi; • oferă feedback constructiv; • pregătește conținutul lecției de educație fizică. • ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; • monitorizează comportamentul elevilor.
6.2. Competențe transversale	• dă dovadă de inițiativă; • se adaptează la cerințe fizice; • își asumă responsabilitatea; • se exprimă într-un mod creativ; • își menține aptitudinile fizice; • aplică standarde de igienă; • efectuează căutări pe internet

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul de licență Educație fizică și sport.
7.2. Obiectivele specifice	Abilitarea studenților cu cunoștințe teoretice și practice privind conținutul gimnasticii acrobatică și artistice pentru aplicarea lor în lecția de educație fizică și antrenament, în vederea formării competenței generale de a opera cu terminologia și metodologia domeniului. Formarea unui bogat bagaj de cunoștințe teoretice și practice privind folosirea mijloacelor gimnasticii în formele de organizare a exercițiului fizic, necesare formării complexe a viitorului specialist, pentru a-și dezvolta competențele necesare pentru îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru în sensul organizării și desfășurării activităților specifice domeniului.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
O Tehnica și metodică învățării exercițiilor acrobatică libere 1. Poziții cu caracter de mobilitate: pod, semisfoară, sfoară 2. Poziții cu caracter de echilibru și forță: cumpănă, stand pe	9 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	

omoplați, stând pe cap, stand pe mâini 3. Exerciții dinamice: rulări, rostogoliri, îndreptări, răsturnări, salturi			
• Tehnica și metodică învățării exercițiilor acrobatice perechi sau în grup 1. Bazele generale ale acrogym-ului. 2. Exercițiile acrobatice statice - acrogym-uri (piramide) 3. Exercițiile cu partener sau în grup dinamice.	4 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Tehnica și metodică învățării exercițiilor acrobatice la aparate speciale 1. Exerciții acrobatice la trambulina elastică 2. Exerciții acrobatice la plasa elastică (trampoline, minitrampoline) 3. Exerciții la roata metalică și basculă	2 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Tehnica și metodică învățării săriturilor cu sprijin 1. Sărituri directe: sărituri cu ghemuire, sărituri cu depărtare, sărituri cu corpul întins, sărituri cu corpul îndoit 2. Sărituri prin răsturnare: sărituri prin stând pe mâini, sărituri prin îndreptare	5 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Asigurarea și ajutorul în gimnastică – 1 oră 1. Procedee de asigurare 2. Procedee de ajutor	1 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
• Tehnica și metodică învățării exercițiilor la aparate de gimnastică artistică 1. Exerciții la bara fixă: urcare prin răsturnare, îndreptare, roată înapoi, înainte călare, coborâre prin subalansare, salt înapoi 2. Exerciții la paralele egale: balans înapoi, înainte, întoarcere, stând pe mâini, stând pe umeri, rulare înainte, coborâre prin balans înapoi, înainte 3. Exerciții la bârnă: variante de deplasare prin pași, sărituri, întoarceri și piruete	7 ore	• prelegere, conversația euristică, demonstrația cu mijloace tehnice, studiu de caz	
Bibliografie			
• Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii, Curs de bază, Ed. Tehnopress, Iași; • Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; • Dumitru R., 2001, Paralele inegale, modernizarea antrenamentului, Ed. Media, Bacău, • Bibire M., Dumitru R., 2001, Curs de gimnastică artistică, Bacău, • Renciu C. și S., 1997, Pregătirea artistică și acrobatică la bârnă, Luxemburg.			
Bibliografie minimală			
• Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii, Curs de bază, Ed. Tehnopress, Iași; - Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Noțiuni terminologice ale domeniului, în legătură cu descrierea și desenarea exercițiilor de gimnastică	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Executarea exercițiilor de acrobatice statice	6 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Executarea exercițiilor acrobatice dinamice	10 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
• Executarea exercițiilor la aparate de gimnastica artistică: sărituri, paralele, bară, bârnă	10 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Bibliografie			
Dobrescu T., 2008, Gimnastica aerobică - o alternativă pentru un nou stil de viață al adolescentelor, Edit. Pim, Iași, • Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii, Curs de bază, Ed. Tehnopress, Iași; • Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; • Dumitru R., 2001, Paralele inegale, modernizarea antrenamentului, Ed. Media, Bacău,			

• Bibire M., Dumitru R., 2001, Curs de gimnastică artistică, Bacău, - Renciu C. și S., 1997, Pregătirea artistică și acrobatică la bârnă, Luxemburg..
Bibliografie minimală
• , Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii, Curs de bază, Ed. Tehnopress, Iași; - Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Participarea activă la curs	Evaluarea cantității și calității intervențiilor în activitatea interactivă	5%
	Cunoașterea terminologiei Capacitatea de a cunoaște tehnica și metodică mijloacelor gimnasticii Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din curs	Evaluare prin examen oral	50%
10.5. Seminar/laborator /proiect	Participarea activă și efektivă la lucrări practice Capacitatea de a utiliza corect termenii de terminologia domeniului și termenii tehnici ai gimnasticii	Evaluarea cantității și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice. (fizic / prezentări video)	5%
	Capacitatea de educare și dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice	Evaluarea cantității și calității activității practice prin probe de control (fizic / prezentări video)	10%
	Capacitatea de executare a deprinderilor specifice și tehnica elementelor învățate Capacitatea de a construi legări de elemente specifice Capacitatea de a corecta execuțiile tehnice	Evaluarea activității de generalizare a cunoștințelor și deprinderilor specifice prin aplicații practice (fizic / prezentări video)	20%
	Prezentarea unei teme pe baza de referat și a caietului disciplinei Capacitatea de a descrie corect exerciții tehnice.	Evaluarea calității și creativității mijloacelor folosite (fizic / prezentări video)	10%
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 la examenul final.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul cunoaște probele gimnasticii, înțelege principiile tehnice ale acestora, cunoaște echipamentul specific fiecărei probe din gimnastică. Studentul cunoaște, explică și descrie principiile de bază ale elemente tehnice specifice gimnasticii.	Identifică probele din gimnastică și echipamentul specific fiecărei probe în parte. Execută exerciții complexe și creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.	Adaptă metodele de predare în funcție de contextul educațional și de particularitățile practicanților. Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului specific fiecărei probe și respectarea regulilor specifice fiecărei probe.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect
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

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Aplicații în discipline sportive de apă (în tabere de pregătire)		
2.2. Titularul activităților de curs	-		
2.3. Titularul activităților de practică	Conf. univ. dr. GALERU OVIDIU		
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II
2.6. Tipul de evaluare	Verificare		
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		DD
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	-	3.3. 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	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	6
Examinări	4
Alte activități (precizați): Ore de practică în tabere de pregătire	7

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• echipament sportiv specific sporturilor nautice • participare activă la lucrările practice; • prezența obligatorie conform regulamentului UBc nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrările practice întrucât aceasta

	se dovedește disruptivă la adresa procesului educational;
--	---

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Elaborează programa analitică a disciplinei ”Aplicații în discipline sportive de apă (tabere de pregătire)”; Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare, specific activităților cu caracter nautic și discipline sportive de apă; Să aplice managementul riscurilor în lecția practică cu specific nautic și discipline sportive de apă; Asigură respectarea disciplinei în rândul studenților și asigură gestionarea colectivului de studenți; Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; Monitorizează comportamentul studenților, monitorizează relațiile dintre studenți și dintre studenți și profesori;
6.2. Competențe transversale	Dă dovadă de inițiativă Se adaptează la cerințele fizice ale disciplinei Își asumă responsabilitatea Își menține aptitudinile fizice Aplică standarde de igienă

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor și abilităților specifice disciplinelor sportive de apă, a sporturilor nautice caiac, schi nautic, wakeboarding.
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea unor competențe interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul sportului. • Învățarea tehnicii procedeelor de vâsire în ambarcațiuni (caiac, canoe, barca de agrement cu vâsle) • Învățarea tehnicii specifice sporturilor nautice schi nautic și wakeboarding. • Însușirea metodelor și tehnicilor de salvare de la înec, transport al înecatului și acordare a primului ajutor în caz de înec. • Capacitatea de a învăța • Capacitatea pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) • Capacitatea de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale înotului • Capacitatea de perfecționare a cunoștințelor de bază ale înotului prin practică

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
- Nu este cazul	-	-	

Aplicații (Stagiu de practică)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Învățarea tehnicilor de înot aplicativ: voiniceasca, over și scufundări	2	Demonstrație, exersare	
• Salvarea de la înec, tehnici de transport ale înecatului și acordarea primului ajutor	2		
• Prezentarea construcțiilor, instalațiilor și amenajărilor necesare pentru antrenamentul în apă: • Debarcaderul, parcul de ambarcații, boxele • Prezentarea ambarcațiunilor și a echipamentelor specifice sporturilor nautice: schi nautic, wakeboarding, windsurf	4		
• Învățarea elementelor de plutire și echilibru a ambarcațiunilor (caiac simplu și caiac dublu, canoe)	6		
• Învățarea elementelor de deplasare și învingerea rezistenței la înaintarea ambarcației	4		
• Perfecționarea elementelor de deplasare și învingerea rezistenței la înaintarea ambarcației	4		
• Învățarea tehnicii specifice pentru schi nautic și wakeboarding	4		
• Verificare practică	2		

Bibliografie

- GALERU, O., (2004) Natație – curs de bază, Universitatea din Bacău.
- GALERU, O., (2008) Natație, teorie și practică, Edit. Pim, Iași.
- GALERU, O., (2020) Activități și sporturi nautice, Edit. Risoprint, Cluj-Napoca.

- ȘALGĂU, S., (2007) Bazele tehnice și metodologice ale natației, Curs de bază, Ed. Edusoft, Bacău.
- THOMAS, D., (2005) Swimming. Steps to succe. Edit. Human Kinetisc.

Bibliografie minimală

- GALERU, O., (2020) Activități și sporturi nautice, Edit. Risoprint, Cluj-Napoca.

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a bazelor înotului aplicativ, cu referire la aplicațiile acestuia în salvarea de la înec. Disciplina abilitază studenții cu cunoștințele și deprinderile necesare pentru structurarea și aplicarea unor programe de învățare a disciplinelor sportive de apă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-	-	-
10.5. Lucrari practice	Participarea activă în cadrul practicii în tabere de pregătire	10%	100%
	Capacitatea de a utiliza corect termenii de bază și terminologia domeniului	20%	
	Capacitatea de a asimilare a cunoștințelor și însușire a tehnicii disciplinelor sportive de apă.	20%	
	Capacitatea de însușire a tehnicilor de salvare de la înec	20%	
	Verificare cunoștințelor practice	50%	
10.6. Standard minim de performanță			
- să îndeplinească condițiile minime de prezență, conform cerințelor și să aibă cel puțin două intervenții adecvate la problemele dezbătute în cadrul activităților de practică - minim nota 5;			
- obținerea a cel puțin nota 5 (cinci) la verificarea practică			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul cunoaște tehnicile de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății.	1.6.Execute exerciții complexe și creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.7.Execute eficient diferite stiluri de înot și să își îmbunătățească performanța personală.	Seleționând și adaptând metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. Adoptând decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. Oferind feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de practică
26.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
--	---------------------



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



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

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

1. Date despre program

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Limba engleză III				
2.2. Coordonatorul disciplinei	Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor				
2.3. Cadru didactic activități aplicative	Asistent univ. drd. Raluca-Andreea Nechifor				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Curs	-	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Seminar față în față (SF)/Seminar în sistem tutorat (ST)	14	3.6. Laborator (L)/Proiect (P)	-

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Studenții trebuie să dețină cel puțin informații de bază privind fonetica, lexicul și gramatica limbii engleze.
4.2. de	• Studenții trebuie să dovedească abilitate în a se exprima și în a înțelege mesaje uzuale în

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Studenții vor participa la măcar jumătate din orele de seminar. • Sală dotată cu tablă, videoproiector și ecran de proiecție, computer, tabletă grafică și conexiune la Internet.
---	--

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C2: Comunicare eficientă, scrisă și orală în limba română și în limba modernă. ➤ Definirea trăsăturilor esențiale ale comunicării orale și scrise, ale receptării și producerii de texte (inclusiv a textelor științifice din domeniul umanist) atât în limba română cât și în limba modernă. ➤ Interpretarea relației dintre mesajul oral sau scris și contextul său, identificarea tehnicilor argumentative și de construcție a mesajului atât în limba română cât și în limba engleză. ➤ Receptarea critică și producerea de mesaje orale sau scrise specifice comunicării științifice la nivel universitar (prezentări de proiecte, referate, recenzii, comunicări, lucrări de licență etc.) atât în limba română cât și în limba engleză. ➤ Utilizarea cu discernământ și probitate științifică a surselor de informare. ➤ Organizarea unor dezbateri, construirea unui studiu de caz și argumentarea structurii acestuia.
6.2. Competențe transversale	CT1 Utilizarea componentelor domeniului limbi moderne în deplină concordanță cu etica profesională. CT2 Relaționarea în echipă; comunicarea interpersonală și asumarea de roluri specifice.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	➤ Formarea și dezvoltarea deprinderilor de folosire a limbii engleze ca mijloc de comunicare scrisă și orală
7.2. Obiectivele specifice	➤ Să folosească adecvat și corect vocabularul specializat, cât și structurile lingvistice vizate; ➤ Să utilizeze sistemul lexical și gramatical al limbii engleze pentru producerea și înțelegerea de texte scrise și orale și în interacțiunea verbală; ➤ Să recepteze corect discursuri orale și scrise în limba engleză; ➤ Să folosească cunoștințele de limba engleză și competențele de comunicare dobândite pentru o mai bună integrare socio-profesională.

8. Conținuturi

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

Aplicații (seminar/laborator/proiect sau lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Ice Skating. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. Present Perfect Simple. The usage of specific adverbs: already, yet, just, ever, never, recently, for, since etc.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
2. Gymnastics. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. Present Perfect Continuous. Understanding the difference between insisting on the period of time and the date (for/since).	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
3. Snooker Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. Past Perfect Simple. The order of past actions.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
4. Soccer. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. Past Perfect Continuous. The progressive form.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
5. Ice Hockey. Reading and comprehension of the text. Vocabulary exercises. Expressing future. Future Simple.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
6. Revising the vocabulary of the five sports discussed. Expressing future. Future Continuous. Future Perfect and the order of actions.	2	Explicația, munca individuală/pe echipe/în grupe	
7. Evaluate	2		

Bibliografie
➤ Bantaș, Andrei, <i>Dicționar englez-român și român – englez de 75.000 de cuvinte</i>, Editura “Teora”, București, 2008. ➤ Biber, D., Johansson, S. et al., <i>Grammar of Spoken and Written English</i>, London, Longman, 1999. ➤ Bălinișteanu, Cătălina, <i>Sports, Games and Pastimes</i>, Alma Mater, Bacău, 2015. ➤ Walker, Elaine, Elsworth, Steve. (2000). <i>Grammar Practice for Upper Intermediate Students</i>, Longman, Pearson Education Limited, Harlow, 2000 (PDF format).
Bibliografie minimală
➤ Bălinișteanu Cătălina, <i>Sports, Games and Pastimes</i>, Alma Mater. Bacău, 2015. ➤ Walker, Elaine, Elsworth, Steve. (2000). <i>Grammar Practice for Upper Intermediate Students</i>, Longman, Pearson Education Limited, Harlow, 2000 (PDF format).

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Seminar	➤ Să folosească adecvat și corect vocabularul specializat, cât și structurile lingvistice vizate; ➤ Să utilizeze sistemul lexical și gramatical al limbii engleze pentru producerea și înțelegerea de texte scrise în limba engleză; ➤ Să recepteze corect discursuri scrise în limba engleză.	Evaluare pe parcurs - Răspunsuri efective la ore	50%
10.5. Laborator/proiect sau lucrări practice	➤ Să facă dovada unei activități susținute în timpul seminariilor.	Pregătirea unor teme	50%
10.6. Standard minim de performanță			
➤ Studenții trebuie să ia minim nota 5 la testarea finală. ➤ Abilitatea de a înțelege un text scris în limba engleză; minim un subiect rezolvat.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul explică principiile de bază pentru conceperea antrenamentelor și competițiilor adaptate persoanelor cu dizabilități. Studentul/Absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice. Studentul/Absolventul cunoaște și explică amenajarea bazelor sportive, diferite tipuri de suprafețe, echipamente și instalații utilizate în diverse discipline sportive, inclusiv criteriile de întreținere. Studentul/Absolventul cunoaște și explică legile existente din domeniul sportului și educației fizice. Studentul identifică și utilizează conceptele, teoriile și modelele privind proiectarea și planificarea în domeniul siguranței și protecției utilizatorilor în mediul digital.	Studentul/Absolventul: 3.1.Promovează principiile fundamentale ale Olimpismului la nivel național. 3.2.Are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului. 3.3.Utilizează corect și eficient echipamentele sportive, asigurându-se că sunt întreținute corespunzător pentru siguranța utilizatorilor. 3.4. Are capacitatea de a analiza și interpreta legile din domeniul sportului și educației fizice. 3.5. Utilizează metodologiile, tehnicile și procedeele de formare/perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului specifice siguranței în mediul online.	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Promovează și facilitează discuții constructive în grupuri, privind olimpismul. 3.2.1.Are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studierea literaturii de specialitate. 3.3.1.Gestionează și securizează echipamentele și instalațiile dintr-o organizație sportivă, asigurându-se că sunt conforme cu normele de siguranță. 3.4.1. Selecționează și aplică prevederile legislative privind activitatea din domeniul sportului și educației fizice. 3.5.1. Concepe și prezintă sisteme de mijloace specifice siguranței în mediul online

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

Data avizării în compartiment IDIFR	Semnătura responsabil compartiment IDIFR
	Lector univ. dr. Ana-Maria Vulpe
Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
	Conf. univ. dr. Dan-Iulian Alexe



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; 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/licență	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.7. Forma de învățământ	INVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ - IF

2. Date despre disciplină

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

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	1	3.3. Practică	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	14	3.6. Practică	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități (precizați): Ore de practică în tabere de pregătire	8

3.7. Total ore studiu individual	83	Procent maxim online:	Curs: -	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	125			
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

	• întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme (referat);
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• echipament sportiv specific înotului • participare activă la lucrările practice; • prezența obligatorie conform regulamentului UBc • nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrările practice întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• acordă sprijin elevilor în procesul de învățare; • adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor; • asigură gestionarea colectivului de elevi; • observă și evaluează progresul școlar al elevilor; • garantează siguranța elevilor; • aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sport; • motivează colectivul de elevi; • oferă feedback constructiv; • pregătește conținutul lecției de educație fizică. • ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; • monitorizează comportamentul elevilor.
6.2. Competențe transversale	• dă dovadă de inițiativă; • se adaptează la cerințe fizice; • se exprimă într-un mod creativ; • își menține aptitudinile fizice; • aplică standarde de igienă; • efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unor competențe interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul sportului. • Învățarea tehnicii procedeele de înot sportiv: craul, spate, bras și fluture în cadrul lucrărilor practice. • Însușirea metodicii de învățare a tehnicii de înot sportiv, a stagiilor de pregătire abordate în învățarea înotului sportiv, a regulamentului de concurs și a tuturor factorilor care duc la o bună desfășurare a activității de înot în cadrul cursurilor
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea unor competențe interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul sportului. • Însușirea metodelor și tehnicilor de salvare de la înec, transport al înecatului și acordare a primului ajutor în caz de înec. • Capacitatea de a învăța • Capacitatea pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) • Capacitatea de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale înotului • Capacitatea de perfecționare a cunoștințelor de bază ale înotului prin practică

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
- Scurt istoric. Apariția înotului sportiv	1	Expunere, prelegere, conversație euristică	
- Bazele generale ale înotului	1	Expunere, prelegere, problematizare	
- Metodica învățării înotului	1	Expunere, prelegere	
- Metodica învățării procedeele craul, spate și bras	2	Expunere, prelegere	
- Bazele generale ale tehnicii; procedeul craul	1	Expunere, prelegere	
- Bazele generale ale tehnicii; procedeul spate	1	Expunere, prelegere	
- Metodica învățării înotului	1	Expunere, prelegere, problematizare,	
- Metodica învățării procedeele bras și fluture	2	Expunere, prelegere	
- Bazele generale ale tehnicii; procedeul bras	1	Expunere, prelegere	
- Bazele generale ale tehnicii; procedeul fluture	1	Expunere, prelegere	
- Desfășurarea pregătirii stagiale	1	Expunere, prelegere, conversația euristică	

- Înotul utilitar-aplicativ și salvarea de la înec	1	Expunere, prelegere,	
--	---	----------------------	--

Lucrări practice	Nr. ore	Metode de predare	Obs.
• Exerciții de acomodare cu apa	4	explicația, demonstrația	
• Învățarea elementelor de tehnică pentru procedeul craul	4	explicația, demonstrația, observația	
• Învățarea procedeului craul	2	explicația, studiu de caz, observația	
• Învățarea elementelor de tehnică pentru procedeul spate	4	explicația, demonstrația,	
• Perfecționarea procedeeleor spate și craul	2	explicația demonstrația,	
• Învățarea elementelor de tehnică pentru procedeul bras	4	explicația, demonstrația,	
• Învățarea procedeului bras	2	explicația, studiu de caz, observația	
• Învățarea startului în procedeele craul spate și bras	2	explicația, demonstrația,	
• Învățarea tehnicilor de înot aplicativ: voiniceasca, over și scufundări	2	explicația, demonstrația, observația	
• Salvarea de la înec și acordarea primului ajutor	2	Explicația, conversația euristică, demonstrația	

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

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a bazelor înotului aplicativ, cu referire la aplicațiile cestuia în salvarea de la înec. Disciplina abilitază studenții cu cunoștințele și deprinderile necesare pentru structurarea și aplicarea unor programe de invatare a disciplinelor sportive de apă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Participarea activă la curs	Evaluarea cantității și calității intervențiilor	5%
	Cunoașterea terminologiei Capacitatea de structurare a noțiunilor tehnice specifice fiecărui procedeu în parte Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din curs	Evaluare prin examen scris	50%
10.5. Lucrari practice	Participarea activă la lucrările practice Capacitatea de a utiliza corect termenii de bază și terminologia domeniului	Evaluarea cantități și calității intervențiilor teoretice și execuțiilor practice	15%
	Executarea a două procedee (craul/spate) din punct de vedere tehnic	Evaluarea capacității de însușire a noțiunilor de bază	10%
	Verificare cunoștințelor practice	Verificare	20%
10.6. Standard minim de performanță			
- Cel puțin 2 (două) intervenții la curs - Obținerea a cel puțin nota 5 (cinci) la examenul scris - Să știe să înoate (25m) - Descrierea a cel puțin 2 procedee din punct de vedere teoretic - Cel puțin două execuții din procedeele de înot însușite			

1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul cunoaște tehnicile de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății.	1.6.Execute exerciții complexe și creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.7.Execute eficient diferite stiluri de înot și să își îmbunătățească performanța personală.	Seleționând și adaptând metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. Adoptând decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. Oferind feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de practică
13.10.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
--	---------------------