UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

GHID

DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENŢĂ

PROGRAMUL DE STUDII

EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ

ÎNVĂŢĂMÂNT CU FRECVENŢĂ (IF)

2026-2029

CUPRINS

1. **UNIVERSITATEA *SPIRU HARET* – COMPONENTĂ DE BAZĂ A ÎNVĂȚĂMÂNTULUI ROMÂNESC** /3

2. **PREZENTAREA FACULTĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT** /4

3. **PREZENTAREA PROGRAMULUI EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ – ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ (IF)** /5

4. **INFORMATII GENERALE PENTRU STUDENȚI** /10

5. **PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT ŞI FIŞELE DISCIPLINELOR ANUL I** /12

6. **PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT ŞI FIŞELE DISCIPLINELOR ANUL II** /134

7. **PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT ŞI FIŞELE DISCIPLINELOR ANUL III** /196

1. UNIVERSITATEA *SPIRU HARET* – COMPONENTĂ DE BAZĂ A ÎNVĂŢĂMÂNTULUI ROMÂNESC

La 19 ianuarie 1991 a luat fiinţă Fundaţia *România de Mâine,* instituţie social-umanistă de cultură, ştiinţă şi învăţământ cu caracter nonprofit, potrivit prevederilor *Legii pentru persoanele juridice nr. 21/1924* şi, în cadrul acesteia, Universitatea *Spiru Haret.*

Universitatea *Spiru Haret* a fost creată şi organizată după modelul Universităţii *Harvard,* având drept spirit tutelar pe marele om de ştiinţă, reformator şi ctitor al învăţământului modern în România, *Spiru Haret,* a cărui activitate ştiinţifică, educativă şi social-culturală a avut şi are o deosebită însemnătate şi rezonanţă în societatea românească.

În prezent, Universitatea *Spiru Haret* are, în structura sa 11 facultăţi cu programe de studii universitare de licenţă acreditate sau autorizate să funcţioneze în conformitate cu prevederile.

La 14 februarie 2000, Universitatea *Spiru Haret* a fost acreditată de Consiliul Naţional de Evaluare Academică şi Acreditare. *Legea nr. 443 din 5 iulie 2002* consfinţeşte faptul că Universitatea *Spiru Haret* este „ *instituţie de învăţământ superior, persoană juridică de drept privat şi de utilitate publică, parte a sistemului naţional de învăţământ".*

Întreaga activitate a Universităţii s-a întemeiat pe recunoaşterea şi aplicarea măsurilor legislative prioritare cu privire la învăţământ şi cercetare.

Asumându-şi, de la înfiinţare, *misiunea de învăţământ şi cercetare*, orientate pe valori, creativitate, obţinerea de cunoştinţe fundamentale, dar şi de cunoştinţe, competenţe şi abilităţi de utilitate directă în profesie şi în societate, Universitatea *Spiru Haret* a urmărit şi urmăreşte permanent dezvoltarea integrală şi armonioasă a individualităţii umane, asumarea unui sistem de valori capabil să contribuie la împlinirea personală, dezvoltarea spiritului antreprenorial, participarea activă la viaţa comunităţii şi a societăţii, la succesul în competiţia pentru angajare pe piaţa muncii.

Drept urmare, Universitatea a devenit o instituţie de învăţământ superior şi cercetare ştiinţifică, abilitată să acorde titlurile prevăzute de lege, potrivit autonomiei universitare şi libertăţii academice.

Universitatea *Spiru Haret* are preocupări constante în identificarea nevoii educaţionale reale a pieţei muncii şi adaptarea flexibilă a programelor de studiu pe care le oferă.

Din punct de vedere al relaţiilor internaţionale, obiectivul central al strategiei U*SH* este multi-dimensional:

- creşterea recunoaşterii academic şi a vizibilităţii universităţii prin reducerea discrepanţei dintre cunoaşterea oferită şi nevoile pieţei muncii;
- adăugarea de valoare educaţională centrată pe student, publicistică şi ştiinţifică cuantificabilă şi recognoscibilă;
- **î**ntreaga comunitate a Universităţii *Spiru Haret* dovedeşte prin preocupările sale o atitudine pro-activă responsabilă, contribuie la realizări de vârf în domeniile de activitate cu puternică tentă realistică în raport cu nevoile economiei şi societăţii, participă la conferinţe internaţionale

recunoscute ISI Thomson, organizează sesiuni şi workshop-uri ştiinţifice de recunoaştere internaţională, face parte din echipe de lucru inter-universitare în proiecte FP7 în cadrul cărora promovează valorile europene, ca surse ale propriilor valori, în diferite stadii de recunoaştere dincolo de marginile ţării, U*SH* susţine şi adaugă, astfel, valoarea educaţională la cea europeană, contribuind la îmbunătăţirea imaginii învăţământului românesc pe plan european şi internaţional, şi al creşterii prestigiului României pe scena internaţională contemporană.

2. PREZENTAREA FACULTĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Adresa
Şoseaua Berceni, nr. 24, sector 4, Bucureşti
Telefon/Fax 021. 317.19.00, E-mail: secretariat_efs@spiruharet.ro

Actul normativ prin care facultatea a fost acreditată este Legea nr. 443/05.07.2002 publicată în Monitorul Oficial Partea I, nr. 675/11.09.2002. Programele de studiu din cadrul Facultăţii de Educaţie Fizică şi Sport corespund principiilor şi idealurilor înscrise în Magna Charta Universitarium, adoptată la Bologna, la care a aderat şi Universitatea *Spiru Haret*.

Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport a Universităţii *Spiru Haret are misiune didactică şi de cercetare ştiinţifică* şi îşi asumă rolul fundamental în formarea specialiştilor în domeniul de studii de licenţă, Educaţie fizică şi sport şi Kinetoterapie în acord cu cerinţele, prezente şi de perspectivă, formulate de societatea românească în continuă evoluţie către valorile europene recunoscute.

Misiunea asumată se adresează absolvenţilor învăţământului preuniversitar care doresc să se pregătească pentru a deveni specialişti în Educaţie fizică şi sport şi Kinetoterapie într-un mediu universitar performant.

Misiunea didactică, de formare a specialiştilor în domeniul Educaţie fizică şi sport şi Kinetoterapie vizează atât formarea profesională prin studii de licenţă în profesiunea de profesor de educaţie fizică, cercetător în educaţie fizică şi sport, asistent de cercetare în educaţie fizică şi sport, consilier sportiv, kinetoterapeut, fiziokinetoterapeut, cercetător în fiziokinetoterapie, asistent de cercetare în fiziokinetoterapie, profesor de cultură fizică medicală, cât şi formarea continuă prin studii universitate de master.

Misiunea de cercetare ştiinţifică a Facultăţii de Educaţie Fizică şi Sport, vizează aspectele formării competenţelor necesare realizării a unor cercetări experimentale, a studiilor de caz, în cadrul Centrului propriu de cercetare ştiinţifică a facultăţii şi a celor două cercuri ştiinţifice de cercetare ale studenţilor sub îndrumarea cadrelor didactice ale facultăţii.

Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport acţionează în conformitate cu prevederile din Carta Universităţii *Spiru Haret* care sunt în concordanţă cu legislaţia naţională şi cu principiile Europene ale învăţământului Superior.

Facultatea de *Educaţie Fizică şi Sport* a Universităţii *Spiru Haret* funcţionează cu următoarele programe de studii de licenţă şi master.

A. Studii universitare de licenţă

În domeniul Educaţie Fizică şi Sport

- Programul: Educaţie Fizică şi Sportivă - învăţământ cu frecvenţă (IF)

În domeniul Kinetoterapie

- Programul: Kinetoterapie şi motricitate specială – învăţământ cu frecvenţă (IF)

B. Studii universitare de master

În domeniul Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice

- Programul: Educaţie fizică şi antrenament sportiv – învăţământ cu frecvenţă (IF)
- Programul: Kinetoterapia în afecţiunile locomotorii – învăţământ cu frecvenţă (IF)

Cadrul legislativ de funcţionare a facultăţii este precizat prin Hotărâri de guvern, publicate în Monitoare oficiale, emise în anul 2026.

A. STUDII UNIVERSITARE DE LICENŢĂ

Domeniul Educaţie Fizică şi Sport

Educaţie Fizică şi Sportivă – învăţământ cu frecvenţă (IF), program acreditat (A) conform Anexelor nr. 1-4 la Hotărârea Guvernului nr. 606/2026, privind aprobarea Nomenclatorului domeniilor și al specializărilor/programelor de studii universitare și a structurii instituțiilor de învățământ superior pentru anul universitar 2026-2027, publicată în Monitorul Oficial al României Partea I, nr. 679 bis din 17 august 2026.

Domeniul Kinetoterapie

Kinetoterapie şi motricitate specială - învăţământ cu frecvenţă (IF), program acreditat (A) conform Anexelor nr. 1-4 la Hotărârea Guvernului nr. 606/2026, privind aprobarea Nomenclatorului domeniilor și al specializărilor/programelor de studii universitare și a structurii instituțiilor de învățământ superior pentru anul universitar 2026-2027, publicată în Monitorul Oficial al României Partea I, nr. . 679 bis din 17 august 2026.

B. STUDII UNIVERSITARE DE MASTER

Domeniul Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice

Educaţie fizică şi antrenament sportiv – învăţământ cu frecvenţă (IF), program acreditat (A), conform Anexelor nr.1 și 2 la Hotărârea Guvernului nr. 607/2026 privind domeniile și programele de studii universitare de master acreditate și numărul maxim de studenți ce pot fi școlarizați în anul universitar 2026-2027, publicată în Monitorul Oficial Partea I, nr. 679 bis din 17 august 2026.

Kinetoterapia în afecţiunile locomotorii - învăţământ cu frecvenţă (IF), program acreditat (A), conform Anexelor nr.1 și 2 la Hotărârea Guvernului nr. 607/2026 privind domeniile și programele de studii universitare de master acreditate și numărul maxim de studenți ce pot fi școlarizați în anul universitar 2026-2027, publicată în Monitorul Oficial Partea I, nr. 679 bis din 17 august 2026.

3. PREZENTAREA PROGRAMULUI DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENŢĂ EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ Învăţământ cu frecvenţă (IF)

Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport a Universităţii *Spiru Haret*, organizează cursuri la programul Educaţie fizică şi sportivă, pentru forma Învăţământ cu Frecvenţă (IF)

Programul de studii de licenţă **Educaţie fizică şi sportivă** pregăteşte specialişti cu calificare de profesor în învăţământul gimnazial, referent de specialitate învăţământ, cercetător în educaţie fizică şi sport, asistent de cercetare în educaţie fizică şi sport, consilier sportiv.

Instruirea studenţilor de la programul de Educaţie fizică şi sportivă este asigurtată de un corp de cadre didactice cu competenţe profesionale şi psihpedagogice solide, care au obţinut titlul ştiinţific de doctor în domeniul de predare.

Corpul didactic este format din următoarele cadre:

Prof. univ. dr. Albeanu Grigore
Prof. univ. dr. Cojocaru Adin Marian
Conf. univ. dr. Gălan Doru
Conf. univ. dr. Cojocaru Marilena
Conf. univ. dr. Gheorghe Daniel
Conf. univ. dr. Hurloiu Iulian
Conf. univ. dr. Teodorescu Anemari Simona
Conf. univ. dr. Păun Gheorghe Dan
Lector univ.dr. Alexandrescu Lygia Ulpiana
Lector univ.dr. Bănică Loredana
Lector univ. dr. Cătună George Cristian
Lector univ. dr. Gheorghe Ioana Gheorgeta
Lector univ. dr. Ghinea Carmen
Lector univ. dr. Iorga Anca
Lector univ. dr. Miron Damian
Lector univ. dr. Posea Cristian
Lector univ. dr. Teuşdea Claudiu
Asist. univ. dr. Jari Sabri
Asist. univ. dr. Iacobini Alexandra
Asist. univ. dr. Hangu Simona

Procesul de învăţământ

Procesul didactic se desfăşoară conform planurilor de învăţământ. Structura programului de studiu asigură corespondenţa dintre rezultatele învăţării, competenţele şi abilităţile dobândite şi necesare ocupaţiilor profesionale cerute pe piaţa muncii.

Planurile de învăţământ sunt concepute şi realizate în conformitate cu cerinţele normative stabilite pe plan naţional şi european, iar disciplinele din planul de învăţământ sunt prevăzute într-o succesiune logică şi sunt centrate pe formarea competenţelor generale şi de specialitate, în corelaţie cu competenţele programelor de studii universitare de masterat ce vor urma.

Planurile de învăţământ cuprind discipline de pregătire fundamentală, discipline de pregătire în domeniul licenţei, discipline de pregătire în domeniul direcţiei de specializare, discipline complementare şi discipline la opţiunea facultăţii, în concordanţă cu obiectivele specializării, grupate pe categorii obligatorii, opţionale şi facultative şi stagii de practică.

Programele de studii sunt creditate cu câte 30 de puncte credite pe semestru, însumând 180 de puncte credite în cei 3 ani de studii de licenţă.

Clasificarea ocupaţiilor din România (COR)

Prin studiile universitare de licenţă la programul Educaţie fizică şi sportivă, se dobândesc cunoştinţe, competenţe şi abilităţi, care asigură absolvenţilor calificarea la nivel de licenţă, pentru ocupaţiile specifice, precizate de Clasificarea Ocupaţiilor din România (Cod COR/ISCO-08): 233, 234, 226 (profesor în învăţământul gimnazial, referent de specialitate învăţământ, cercetător în educaţie fizică şi sport, asistent de cercetare în educaţie fizică şi sport, consilier sportiv).

Compatibilitatea cu alte programe

Conţinutul planurilor de învăţământ elaborat pentru programul de licenţă Educaţie fizică şi sportivă este compatibil cu disciplinele curriculare de acelaşi tip din spaţiul Uniunii Europene, conform standardelor stabilite de procesul Bologna, ponderea disciplinelor fiind exprimată la nivelul creditelor de studii ECTS.

Programul de Educaţie fizică şi sportivă ce se desfăşoară în facultate este compatibil cu programe din aceaşi specializare din universităţi europene, precum:

- Universitatea Rouen Franţa - Sciences du Sport et D'Education Physique www.univ-rouen.fr
- Instituto Universitario de Scienza Motoria Roma Italia www.iusm.it
- Universidat de Trás-os-Montes e Alto Dour Vila Real Portugalia www.utad.pt

Durata studiilor

Durata studiilor la programul de licenţă Educaţie fizică şi sportivă este de 3 (trei) ani.

Pregătirea practică a studenţilor

Pentru studenţii de la programul Educaţie fizică şi sportivă, facultatea dispune de sediu modern, dotat cu 2 amfiteatre, cabinet de informatică, 2 cabinete de masaj, 2 cabinete de kinetoterapie, sală de jocuri sportive, sală de gimnastică, sală judo, sală de fitness-culturism, balon tenis/handbal, cabinete de specialitate.

Studenţii beneficiază de cele mai bune condiţii de pregătire practică şi metodică având la dispoziţie Complexul sportiv al Universităţii *Spiru Haret* care dispune de amenajări şi dotări moderne cum sunt: stadion cu gazon, balon fotbal/handbal, teren pentru atletism, bazine de înot, sală fitness.

Sistemul de evaluare

Evaluarea pregătirii studentului se efectuează în cadrul activităţilor didactice directe, pe parcursul semestrului, în cadrul seminariilor, prin lucrări practice, referate, teste, probe de control precizate în fișa disciplinei şi calendarul disciplinei.

Încheierea activităţii la o disciplină de învăţământ se realizează prin examen (E), colocviu (Cv) sau verificare pe parcurs (Vp), desfăşurate în prezenţa titularului de disciplină.

Posibilitățile de evaluare finală se desfășoară în sesiune de iarnă, vara, toamnă și sesiune de restanțe, diferențe și credite.

Examenele şi celelalte forme de evaluare a cunoştiinţelor, prevăzute în planul de învăţământ al unui an de studiu, se susţin astfel:

- Disciplinele prevăzute cu verificarea pe parcurs (Vp) se încheie înaintea sesiunii de examene;
- Colocviile (Cv) se susţin în ultima săptămână a semestrului.
- Examenele (E) se susţin în perioada sesiunilor de examene.

Cercetarea ştiinţifică

Cercetarea ştiinţifică se derulează vizând aspectele formării competenţelor de realizare a unor cercetări experimentale, interdisciplinare, a studiilor de caz, în cadrul Centrului propriu de cercetare ştiinţifică, căutându-se să se introducă în domeniul cercetării ştiinţifice acel set de valori promovat de Universitatea *Spiru Haret* şi care vizează:

- profesionalism în cercetarea ştiinţifică;
- performanţă în cercetare (concretizată în rezultate, performanţe sportive obţinute la nivel naţional şi internaţional, în publicaţii/articole ISI recunoscute pe plan internaţional, participare activă la conferinţe şi reuniuni ştiinţifice naţionale şi internaţionale);
- dezvoltare profesională continuă a resurselor umane ale facultăţii implicate în cercetarea ştiinţifică;
- atitudine etică.

Activitatea de cercetare a cadrelor didactice şi a studenţilor se desfăşoară pe baza planurilor de perspectivă şi a planurilor de cercetare anuală întocmite pe baza portofoliilor cadrelor didactice la începutul fiecărui an calendaristic.

Personalul didactic care predă la programul Educaţie fizică şi sportivă este angrenat în activitatea de cercetare ştiinţifică, prin publicarea de articole în reviste cotate internaţional, ISI şi BDI, prin participare cu lucrări la congrese, simpozioane, sesiuni internaţionale şi naţionale cu caracter în principal interdisciplinar, având ca tematică activitatea domeniului.

Admiterea

Concursul de admitere constă, în:

a. Traseu aplicativ pentru evaluarea aptitudinilor motrice – cu pondere 100%

Nu se admit contestaţii pentru proba de aptitudini motrice.

Criterii de departajare în caz de medii egale:

1. Media generală la examenul de bacalaureat

2. Nota obţinută la proba scrisă la Limba şi literatura română din cadrul examenului de bacalaureat. Această departajare se face pentru a nu se depăşi cifra de şcolarizare alocată fiecărui program de studii.

Media generală minimă de admitere la studii universitare de licenţă nu poate fi mai mică de 5 (cinci)

În ceea ce privește *facilitățile de înscriere*, copiii personalului didactic şi didactic auxiliar aflat în activitate sau pensionat, copiii de pensionari şi şomeri, aflaţi în întreţinerea părinţilor (cu vârsta de până la 26 de ani), sunt scutiţi de plata taxei de înscriere pentru admitere.

Această facilitate se acordă în următoarele condiții:

- candidaţilor fii de personal didactic şi didactic auxiliar în activitate sau pensionat în temeiul unei adeverinţe eliberate de şcoala unde funcţionează părintele/părinţii;
- copiii cu unul sau ambii părinţi decedaţi, precum şi copiii din familii monoparentale, pe baza copiei certificatului de deces;
- persoanele aflate în risc de a-şi pierde capacitatea de satisfacere a nevoilor zilnice de trai din cauza sărăciei;
- candidaţii fii de pensionari, în baza cuponului de pensie din ultima lună (cu condiţia să aibă vârsta de până la 26 de ani);
- candidaţii fii de şomeri, în baza cuponului de şomer din ultima lună (cu condiţia să aibă vârsta de până la 26 de ani).

Absolvenţii

Absolvenţii sunt studenţii care au acumulat cele 180 de credite de studiu, aferente celor trei ani de studii, devin absolvenți și pot susţine examenul de licenţă.

Examenul se desfăşoară conform Regulamentului propriu privind organizarea şi desfăşurarea examenului de licenţă şi constă în : examen pentru evaluarea cunoştinţelor fundamentale şi de specialitate care conferă absolventului titlul de licenţiat Educaţie fizică şi sport, iar pentru promovarea licenţei se acordă 10 credite suplimentare.

Fiecare absolvent al programului de licenţă Educaţie fizică şi sportivă primeşte diploma de licenţă în domeniul de licenţă Educaţie fizică şi sport, precum şi suplimentul de diplomă, al cărui conţinut este în conformitate cu normele europene şi în care se va menţiona programul de studii, potrivit prevederilor legale în vigoare.

Alumni

Între facultate şi absolvenţi programului se păstrează legătura prin secţiunea Alumni. Absolvenţii programului Educaţie fizică şi sportivă completează fişa Alumni, în care sunt precizate şi informaţii legate de inserţia pe piaţa muncii.

Baza materială

Activitatea didactică (cursurile, seminariile, lucrările de laborator şi cele practice) la programul de Educaţie fizică şi sportivă se desfăşoară în spaţiu propriu, într-un sediu modern, cu cabinete, săli de seminarii, masaj, săli de kinetoterapie, sală de jocuri sportive, gimnastică, judo, cabinet de informatică,

2 săli de cursuri, bază sportivă ce cuprinde teren de fotbal regulamentar cu tribună, balon de handbal/ tenis, fotbal, două bazine de înot acoperite, centru de recuperare dotat cu aparatura necesară, sală de fitness și sală de conferințe.

Studenţii au la dispoziţie o bibliotecă cu peste 2700 de titluri de manuale, cărţi de specialitate, monografii, reviste de specialitate într-un tiraj de peste 9400 volume şi o sală de lectură dotată cu calculatoare la dispoziția studenților.

Direcţii de acţiune

În vederea eficientizării procesului educativ în cadrul programului de Educaţie fizică şi sportivă, preconizăm să acţionăm pentru:

- actualizarea conţinuturilor disciplinelor de studiu conform cerinţelor pieţii muncii;
- modernizării tehnologiei didactice de predare-învăţare-formare şi evaluare şi integrare a studenţilor în activităţile didactice şi educative;
- aprofundarea activităţii de practică aplicativă în unităţile specializate;
- modernizarea şi dezvoltarea bazei materiale necesare desfăşurării procesului didactic în concordanţă cu exigenţele misiunii asumate;
- perfecţionarea continuă a activităţii de cercetare ştiinţifică a cadrelor didactice şi studenţilor şi orientarea acesteia către aspectele fundamentale ale domeniului.

4. INFORMAŢII GENERALE PENTRU STUDENŢI

Transferul de credite ECTS

Universitatea *Spiru Haret* a adoptat Sistemul European de Credite Transferabile (ECTS - European Credit Transfer System) şi îl aplică în evaluarea activităţilor studenţilor de la toate specializările şi formele de învăţământ din structura sa, atât la ciclul de studii universitare de licenţă, cât şi la ciclul de studii masterale.

Creditul reprezintă un număr convenţional care se asociază unei discipline sau activităţi independente din planul de învăţământ prin care se evaluează efortul calitativ solicitat studentului (participare la cursuri, seminarii şi laboratoare, elaborarea proiectelor, efectuarea temelor, activităţi practice, studiu individual, examene etc) pentru asimilarea cunoştinţelor aferente unei discipline/activităţi.

Accesul la platforma eLearning blackboard

Accesul la sursele de învăţare se face și prin internet, la pagina web a universităţii: www. spiruharet.ro/acces blackboard/autentificare.

User name: Codul numeric personal (CNP) Password: prenumele mamei (cu majuscule). Autentificarea pentru butoanele restrictive se face în aceleaşi mod.

Studenţii îşi pot verifica datele personale, situatia financiară şi situaţia şcolară prin crearea contului de acces pe pagina personală în platforma UMS.

Modul de calcul al notei finale

Metodologia de evaluare se stabilește de către titularul de disciplină și este precizat în planul de învăţământ şi fişa disciplinei care se comunică studenţilor, prin afişare la avizierul fiecărei discipline din cadrul facultăţii şi pe pagina web.

Nota finală la fiecare disciplină de studiu este media obţinută din:

- nota/notele obţinute la evaluarea pe parcurs a pregătirii studentului - cu pondere de 30% ;
- nota la referat/proiect – cu pondere de 10% ;
- nota obţinută la examenul final - cu pondere de 60%.

Condiţia de promovare la o disciplină este cea specifică sistemului de evaluare. Este promovat studentul care a obţinut numărul minim de credite prevăzut, pentru fiecare an de studiu, în conformitate cu Regulamentul de credite transferabile.

Studentul obţine numărul de credite prevăzut la o disciplină prin promovarea acesteia (nota minimă de promovare este 5).

Modul de desfăşurare a probelor de verificare, colocviilor, examenelor

Evaluarea pregătirii profesionale a studentului de la programul Educaţie fizică şi sportivă se efectuează pe întreg parcursul studiilor, în cadrul seminariilor, lucrărilor practice, verificărilor, proiectelor și a altor forme prevăzute în planurile de învăţământ, precum și prin examene care se susţin în sesiunile stabilite în conformitate cu structura anului universitar și cu fișa disciplinei.

Probele de verificare pe parcurs se susţin, conform precizărilor specificate în fişa disciplinei şi se comunică la începutul semestrului.

Disciplinele la care studenţii sunt evaluaţi prin colocviu se finalizează în ultima săptămână a semestrului.

Studenţii susţin examenele în sesiunile de examene (iarnă, vară, toamnă), stabilite prin structura anului universitar.

Practica de specialitate

Activitatea de practică specifică programului de studiu Educaţie fizică şi sportivă se desfăşoară în unităţi de învăţământ preuniversitar (primar şi gimnazial) şi baze de agrement.

Examenul de licență

Examenul de licenţă se desfăşoară conform Regulamentul propriu privind organizarea şi desfăşurarea examenului de licenţă, emis în baza reglementărilor în vigoare.

Examenul de finalizare a studiilor de licență constă în *Proba de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate.*

5. PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT
ȘI
FIȘELE DISCIPLINELOR
ANUL I
Anul universitar 2026-2027

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET* **Aprobat în şedinţa Senatului din data de ……..**

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

DOMENIUL FUNDAMENTAL: ŞTIINŢA SPORTULUI ŞI EDUCAŢIEI FIZICE

DOMENIUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENŢĂ: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ

FORMA DE ÎNVĂŢĂMÂNT: ÎNVĂŢĂMÂNT CU FRECVENŢĂ (IF)

DURATA STUDIILOR (nr. credite): 3 ANI (180 credite)

PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT

Anul universitar 2026-2027

Anul I

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Codul disciplinei	Semestrul 1 (14 săptămâni) Ore săptămână				Semestrul 2 (14 săptămâni) Ore săptămână				Nr. de ore pe disciplină					Forme de evaluare (E, Clv, Pv)		Credite	
				C	S	Lp/L	Total	C	S	Lp/L	Total	Curs ADOS	Sem/ Lp,L ADOS	Total ADOS	Inde-pen-dente	Total	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 1	Sem. 2
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
1	Kinesiologie	DF	EFS1101	1	1		**2**					14	14	**28**	72	**100**	**Clv**		**4**	
2	Educaţie pentru sănătate şi prim ajutor	DF	EFS1102	2		2	**4**					28	28	**56**	69	**125**	**E**		**5**	
3	Anatomie funcţională	DF	EFS1103	2		2	**4**					28	28	**56**	44	**100**	**E**		**4**	
4	Bazele generale ale atletismului	DS	EFS1104	1		2	**3**					14	28	**42**	83	**125**	**E**		**5**	
5	Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive-Baschet	DS	EFS1105	2		3	**5**					28	42	**70**	55	**125**	**E**		**5**	
6	Teorie şi practica în sporturi de apă - Înot	DS	EFS1106	2		2	**4**					28	28	**56**	44	**100**	**E**		**4**	
7	Jocuri dinamice în educaţie fizică şi sportivă	DS	EFS1107			2	**2**						28	**28**	47	**75**	**Pv**		**3**	
8	Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului	DF	EFS1208					2	2		**4**	28	28	**56**	69	**125**		**E**		**5**
9	Gimnastica de bază	DS	EFS1209					1		2	**3**	14	28	**42**	83	**125**		**E**		**5**
10	Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive-Fotbal	DS	EFS1210					2		3	**5**	28	42	**70**	55	**125**		**E**		**5**
11	Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive-Volei	DS	EFS1211					2		3	**5**	28	42	**70**	55	**125**		**E**		**5**
12	Teorie şi practică - Tenis	DS	EFS1212					2		2	**4**	28	28	**56**	44	**100**		**E**		**4**
13	Istoria Educaţiei fizice şi sportului	DC	EFS1213					1	1		**2**	14	14	**28**	47	**75**		**Clv**		**3**
	B. DISCIPLINE OPŢIONALE: 1 DIN 2																			
14	Limbă străină (engleză)	DC	EFS1214						2		**2**		28	**28**	47	**75**		**Pv**		**3**
15	Limbă străină (franceză)	DC	EFS1215						2		**2**		28	**28**	47	**75**		**Pv**		**3**
	C. DISCIPLINE FACULTATIVE DIN PROGRAMUL UNITAR NAŢIONAL DE PREGĂTIRE PENTRU PROFESIA DIDACTICĂ (D.P.P.D.)																			
16	Psihologia educaţiei	DF	EFS1116	2	2		**4**					28	28	**56**	69	**125**	**E**		**5**	
17	Pedagogie I: Fundamentele pedagogiei; Teoria şi metodologia curriculumului	DF	EFS1217					2	2		**4**	28	28	**56**	69	**125**		**E**		**5**
Total ore pe săptămână (A + B)				**10**	**1**	**13**	**24**	**10**	**5**	**10**	**25**	**280**	**406**	**686**	**814**	**1500**				
Total ore pe săptămână (A + B + C)				**12**	**3**	**13**	**28**	**12**	**7**	**10**	**29**	**336**	**462**	**798**	**952**	**1750**				
Total credite																			**30**	**30**
TOTAL FORME DE EVALUARE SEMESTRIALE ŞI NUMĂR DE CREDITE (E, Clv, Pv)																	**5E,1 Clv, 1Pv**	**5E, 1Clv, 1Pv**		

Legendă: C = curs; S = seminar; Lp = lucrări practice; L = laborator; E = examen; Clv = colocviu; Pv = probă de verificare

ADOS = activităţi didactice online sincron

Director Departament
Conf.univ.dr. Gheorghe Daniel

DECAN,
Conf.univ.dr. Cojocaru Marilena

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
KINESIOLOGIE

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Kinesiologie**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1101					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6.Tipul de evaluare	Cv	2.7. Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 seminar**	**14**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					22
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**72**
3.9 Total ore pe semestru 1	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Anatomie, Biomecanică
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.2. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însuşirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare cunoaşterii particularităţilor motricităţii specifice diferitelor vârste Formarea sistemului de deprinderi şi priceperi teoretice şi practice din domeniul motricităţii Cunoaşterea şi înţelegerea conceptelor privind determinarea complexă a motricităţii (mişcarea ca proces-produs-instrument) şi a cercetării dezvoltării acesteia
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoaşterea domeniilor de manifestare a activităților fizice și însușirea terminologiei specifice fiecărui domeniu. 2. Însuşirea principiilor care stau la baza învăţării motrice şi controlul mişcărilor 3. Înţelegerea motricităţii ca formă de comunicare interumană.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Obiectul de studiu al kinesiologiei (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Evoluția motricității umane (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Forțele interne și externe implicate în realizarea mișcării. Pârghiile corpului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Suportul morfologic și funcțional al motricității (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Mișcarea omului ca domeniu de cercetare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Exercițiul fizic – mijloc de îmbunătățire a capacității motrice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Învățarea mișcărilor. Priceperi și deprinderi motrice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
Bibliografie Gheorghe D, *Note de curs* Cordun M. (1999). *Kinetologie medicală*. Bucureşti: Editura AXA Sbenghe T. (2005). Kinesiologie - știința mișcării. București: Editura Medicală		
8.2 Seminar - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Știința motricității -noțiuni de bază (2 ore)	- conversație, dezbatere, explicație	Aplicații
2. Noțiuni legate de poziția corpului(2 ore)	- conversație, dezbatere, explicație	Aplicații
3. Evaluarea aparatului locomotor (4 ore)	- conversație, dezbatere, explicație	Aplicații
4.Observarea vizual externa a corpului.(2 ore)	- conversație, dezbatere, explicație	Aplicații
5. Activitatea fizică în sfera sănătății. (2 ore)	- conversație, dezbatere, explicație	Aplicații
6. Sferele de manifestare a activităților motrice (2 ore)	- conversație, dezbatere, explicație	Aplicații
Bibliografie Gheorghe D, *Cursul teoretic predat* Cordun M. (1999). *Kinetologie medicală*. Bucureşti: Editura AXA Sbenghe T. (2005). Kinesiologie - știința mișcării. București: Editura Medicală		

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Colocviu	60%
10.5 Seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor de seminar - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
EDUCAŢIE PENTRU SĂNĂTATE ŞI PRIM AJUTOR

2. Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5.Ciclul de studii	Licenţă
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei	**Educaţie pentru sănătate şi prim ajutor**						
2.2. Codul disciplinei	EFS 1102						
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.6.Semestrul	1	2.7.Tipul de evaluare	E	2.8.Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	29
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	15
Tutoriat	4
Examinări	6
Alte activităţi	

3.7 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de lucrări practice cu dotări adecvate - truse de prim ajutor, targă

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.3. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.4. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însuşirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor şi tehnicilor privind igiena, alimentaţia şi primul ajutor.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoaşterea normelor igienico-sanitare care trebuie să fie aplicate de specialiştii domeniului (profesori, instructori, antrenori, practicanţi ai exerciţiilor fizice, sportive Cunoaşterea componentelor alimentaţiei corecte din punct de vedere cantitativ şi calitativ, necesară susţinerii atât a metabolismului bazal cât şi a efortului fizic. Recunoaşterea factorilor care pot conduce la alterarea funcţională a unui segment sau a întregului organism. Prezentarea modalităţilor de prevenire şi a principiilor şi măsurilor care stau la baza acordării primului ajutor în cazul în care accidentul s-a produs.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Igiena activităţilor şcolare şi extraşcolare (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Igiena bazelor sportive şi a cabinetelor de kinetoterapie (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Igiena individuală şi a echipamentului sportiv (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Acţiunea factorilor de mediu asupra organismului. Călirea organismului (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Alimentaţia persoanelor sănătoase și a celor cu afecțiuni: principii, raţii, componente (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Noţiuni generale de prim ajutor (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Leziuni ale ţesuturilor moi: contuzii; plăgi; arsuri; rupturi musculare; hemoragii (4 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
8. Leziuni articulare şi osoase: entorse; luxaţii; fracturi (4 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
9. Traumatisme cranio-cerebrale (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
10. Politraumatisme (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
11. Leziuni generale provocate de temperatura mediului extern: insolaţie, hipotermie, hipertermie (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
12. Înecul (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Alexandrescu, L., *Note de curs*
Baker, R., Bass, D. (2007). *Primul ajutor în caz de urgenţe în familie*. Bucureşti: Editura Aquila'93
Creţu, A. (2000). *A.B.C.-ul primului ajutor medical*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
Mureşan, D. (2008). *Prim ajutor medical*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Vâjială, G.E. (2000). *Igienă şi evaluare biologică*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Lucrări practice - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Alcătuirea raţiei alimentare a unui sportiv (pe diverse sporturi) (6 ore)	- metoda explicaţiei	Realizarea unei teme date
2. Tehnica aplicării bandajelor la nivelul segmentelor corporale (6 ore)	- metoda explicaţiei - metoda exersării	Învăţarea aplicării bandajelor
3. Tehnici de hemostază provizorie (2 ore)	- metoda explicaţiei - metoda exersării	Învăţarea aplicării garoului
4. Tehnici de imobilizare provizorie (6 ore)	- metoda explicaţiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru în echipă
5. Metode de resuscitare cardio-respiratorie (4 ore)	- metoda explicaţiei - metoda exersării	Lucru în echipă
6. Tehnici de transportare a accidentaţilor (4 ore)	- metoda explicaţiei - metoda exersării	Învăţarea aplicării garoului

Bibliografie

Alexandrescu, L., *Note de curs*
Baker, R., Bass, D. (2007). *Primul ajutor în caz de urgenţe în familie*. Bucureşti: Editura Aquila'93
Creţu, A. (2000). *A.B.C.-ul primului ajutor medical*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
Mureşan, D. (2008). *Prim ajutor medical*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Vâjială, G.E. (2000). *Igienă şi evaluare biologică*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor de seminsar şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Evaluarea implicării studentului în timpul cursului prin intrebări, sau comentarii. - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
ANATOMIE FUNCȚIONALĂ

3. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Anatomie funcțională**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1103					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**44**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de anatomie cu materialul didactic specific disciplinei. Scheletul corpului uman, mulaje pentru articulaţii, muşchii corpului. Planşe

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.5. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.6. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe și prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însuşirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor şi tehnicilor cu care operează Anatomia.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea noţiunilor ştiinţifice de anatomie umană - Înţelegerea procesului de recuperare a funcţiilor diminuate în cadrul unor boli sau traumatisme; evidenţiază particularităţile morfologice şi funcţionale ce caracterizează patologia aparatului locomotor – de origine reumatică, post traumatică sau neurologică. - Cunoaşterea structurii unităţilor morfofuncţionale (osteonul, fibra musculară, lobulul pulmonar, lobulul hepatic, nefronul), vascularizaţia şi inervaţia acestora, ca şi mecanismele nervoase şi umorale de reglare şi integrare funcţională . - Familiarizarea cu noţiunile de anatomie.

	-Formarea abilităţilor de aplicare a noţiunilor de anatomie în vederea înţelegerii diferitelor patologii. Însuşirea noţiunilor de anatomie

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Introducere în anatomia corpului uman: nivele de organizare, celulă, ţesuturi, organe, aparate, sisteme. Componente anatomice care realizează funcţia de relaţie şi cea de nutriţie; sisteme de semnalizare care realizează adaptarea organismului ca tot unitar şi în mediul său de viaţă (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Sistem osos - generalităţi: formă, structură, calităţi de duritate, elasticitate, rezistenţă la presiune, tracţiune, răsucire, factori care influenţează forma şi structura oaselor, vindecarea după fracturi. Articulaţii-definiţie, clasificare (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Sistem muscular – tipuri de muşchi, structura muşchiului scheletic, muşchi sinergici, agonişti, antagonişti şi fixatori; inervaţia senzitivă şi motoare a muşchiului scheletic (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Sistemul nervos – componente anatomofuncţionale care stau la baza activităţii motoare normale, mecanisme generale de reglare, sisteme de adaptare şi coordonare motrică. Componentele ţesutului nervos:neuroni, nevroglii, impulsul nervos, sinapse, arcuri reflexe (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Organizarea sistemului nervos: sistemul nervos central: centrii (nucleii) nervoşi; sistemul nervos periferic: structura unui nerv, nervi, cranieni, nervi spinali; sistem nervos autonom (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Sistemul senzorial – componentele analizatorilor: olfactiv, gustativ, vizual, auditiv, de echilibru şi tegumentar (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Sistemul endocrin: caracteristicile hormonilor, mecanisme de acţiune; localizarea şi structura hormonilor glandelor endocrine implicate în creştere, dezvoltare, adaptare la stres şi efort fizic (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
8. Sângele: caracteristici şi rol în organism; componentele sângelui: plasmă, elemente figurate sangvine (în condiţii normale şi patologice), grupe sangvine, transfuzii de sânge. Modificări sangvine în condiţiile efortului fizic (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
9. Inima: localizare, formă, mărime, structură, camerele inimii, valvele (în condiţii normale şi patologice), ţesutul nodal, vase care pleacă şi care vin la inimă. Clasificarea şi structura vaselor de sânge; comparaţii structurale între artere, vene şi capilare. Mica circulaţie şi circulaţia sistemică (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
10. Modificări adaptative structurale ale aparatului cardiovascular la condiţiile efortului fizic (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
11. Sistemul limfatic: componente şi importanţă pentru organism (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
12. Aparatul respirator – structura plămânului; lobulul pulmonar ca unitate morfologică şi funcţională a plămânului. Modificări adaptative structurale la nivelul aparatului respirator în condiţiile efortului fizic (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
13. Modificări adaptative la nivelul aparatului digestiv în condiţiile efortului fizic (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
14. Modificări adaptative la nivelul aparatului excretor în condiţiile efortului fizic (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard

8.2 Lucrări practice - semestrul 1	Metode de predare	Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare
1. Termeni orientativi, axe şi planuri anatomice, segmentele corpului, cavităţi, membrane (2 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
2. Oasele craniului şi articulaţiile la acest nivel (2 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
3. Scheletul coloanei vertebrale – articulaţiile la nivelul coloanei vertebrale (2 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
4. Scheletul cutiei toracice şi articulaţiile la acest nivel (2 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
5. Scheletul membrului superior şi articulaţiile la acest nivel (2 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
6. Scheletul membrului inferior. Articulaţiile la nivelul membrului inferior (4 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
7. Muşchii capului. Muşchii gâtului şi cefei (2 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
8. Muşchii trunchiului – muşchii respiratori (2 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
9. Muşchii motori ai coloanei vertebrale (2 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
10. Muşchii membrului superior (4 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar
11. Muşchii membrului inferior (4 ore)	- explicaţie, aplicaţie	Completarea caietului cu desenele tematicii de seminar

Bibliografie

Posea, C. *Note de curs*

Buzescu, Al., Scurtu, L. (1999). *Anatomia omului - aparatul locomotor*. Bucureşti: Editura Alexandru 22

Calb, M. (2000). *Anatomie funcţională şi biomecanică (sinteze)*, partea I-a. Buc. Ed. Fundaţiei *România de Mâine*

Calb, M., Gavrilescu, D. (2000). *Anatomie funcţională şi biomecanică (sinteze)*, partea a II-a. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Djamo, O., (2007). *Anatomie*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Niculescu, C. & colab. (1999). *Anatomia şi fiziologia omului (compendiu)*. Bucureşti: Editura Corint

Portarescu, E., Gavrilescu, D. (1995). *Anatomie funcţională şi biomecanică sportivă*, partea I-a şi a II-a. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile şi asociaţiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			

- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în realizarea caietului cu tematica pentru acasă.
- Realizarea temelor

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI

4. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie Fizică şi Sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Bazele generale ale atletismului**						
2.2. Codul disciplinei	EFS 1104						
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Baza materială cu dotări adecvate pentru atletism - sector alergare (bloc start, bețe de ștafetă,), sector sărituri, sector aruncări (mingi medicinale, mingi de oină)

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.7. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.8. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional Studentul/absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive și gestionarea datelor **3.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite persone din domeniul sportului Studentul/absolventul are abilitatea de a utiliza software specializate pentru analiza statistică și evaluarea performanței **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul promovează și facilitează discuții constructive în grupuri Studentul/absolventul gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor din atletism în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcărilor - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor atletismului cuprinse în aria curriculară educaţie fizică. - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi. - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor din atletism

8. Conţinuturi

8.1 Curs semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Evoluţia atletismului în lume. Exerciţiile fizice în epoca primitivă, în Grecia antică, în feudalism, în epoca modernă şi contemporană. Evoluţia atletismului în România (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Conţinutul şi organizarea atletismului. Concepte specifice, caracteristicile şi probele atletismului. Organizarea internaţională şi naţională a atletismului. Atletismul – disciplină şcolară, sport formativ şi competiţional (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Şcola alergării: obiective, mijloace, jocuri dinamice (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Şcoala săriturii: obiective, mijloace, jocuri dinamice (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Şcoala aruncării: obiective, mijloace, jocuri dinamice (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Bazele tehnicii alergărilor (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma

		Blackboard
7. Alergarea de rezistenţă: regulament şi tehnică (2 ore)	Prelegere interactică	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

- Gheorghe, D., *Note de curs*
- Gheorghe, D., (2002), Atletism. Tehnica probelor. Editura Alexandru 27, Bucureşti
- Petrescu, T., Gheorghe, D., Sabău, E., (2007), Atletism. Curs de bază. Ed. Fundaţia *România de Mâine,*
- Regulamentul concursurilor de atletism, (2002) FRA, Bucureşti
- Plocon, E., (2000), *Atletism. Metodica predării exerciţiilor*. Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti
- Roman, D., Rugină, Gh., (2001), *Metodica predării exerciţiilor de atletism*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*
- Tatu, T., şi colab. (1996) – *Atletism: note de curs*. Editura Fundaţiei *România de Mâine,* Bucureşti

8.2 Lucrări practice semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Şcoala alergării: alergarea cu joc de glezne, alergarea cu genunchi sus, alergare cu pendulare, variante şi combinării. Jocuri dinamice specifice (4 ore)	- explicaţie- demonstraţie - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
2. Şcoala alergării: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză (4 ore)	- explicaţie- demonstraţie	- conducerea exerciţiilor învăţate
3. Şcoala săriturii: sărituri cu desprindere unilaterală (pe loc, deplasare, pe, peste, de pe obiecte). Jocuri dinamice specifice (4 ore)	- metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Şcoala săriturii: pas săltat – pas sărit. Jocuri dinamice specifice (4 ore)	- explicaţie- demonstraţie	- conducerea exerciţiilor învăţate
5. Şcoala aruncării: aruncarea tip azvârlire. Jocuri dinamice specifice (4 ore)	- metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
6. Scoala aruncării: aruncarea tip împingere şi lansare. Jocuri dinamice specifice (4 ore)	- explicaţie- demonstraţie	- conducerea exerciţiilor învăţate
7. Alergarea de rezistenţă (4 ore)	- metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate

Bibliografie

- Gheorghe, D., *Note de curs*
- Gheorghe, D., (2002), Atletism. Tehnica probelor. Editura Alexandru 27, Bucureşti
- Petrescu, T., Gheorghe, D., Sabău, E., (2007), Atletism. Curs de bază. Ed. Fundaţia *România de Mâine,*
- Regulamentul concursurilor de atletism, (2002) FRA, Bucureşti
- Plocon, E., (2000), *Atletism. Metodica predării exerciţiilor*. Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti
- Roman, D., Rugină, Gh., (2001), *Metodica predării exerciţiilor de atletism*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*
- Tatu, T., şi colab. (1996) *Atletism: note de curs*. Editura Fundaţiei *România de Mâine,* Bucureşti

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinutului disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice - Evaluarea implicării studentului în timpul cursului prin întrebări, sau comentarii. - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE – BASCHET

1. Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5.Ciclul de studii	Licenţă
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Fundamentele științifice ale jocurilor sportive - Baschet**					
2.2. Codul disciplinei		EFS1105					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.6.Semestrul	1	2.7. Tipul de evaluare	E	2.8.Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**70**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**42**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**55**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de sport cu dotările adecvate jocului de baschet - teren cu panouri de baschet, plase, mingi de baschet

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.2. Abilități** Studentul/absolventul proiectează și planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe și prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare predării jocului de baschet.
7.2. Obiectivele specifice	- Însuşirea deprinderilor şi priceperilor motrice specifice jocului de baschet, a elementelor tehnice şi a acţiunilor tehnico-tactice fundamentale de atac şi apărare. - Formarea capacităţii de a folosi elementele tehnice şi acţiunile tehnico-tactice în jocul bilateral în timpul liber. - Formarea capacităţii de a folosi elementele tehnice în corectarea atitudinilor deficiente ale coloanei vertebrale şi membrelor superioare şi inferioare.

	- Învățarea regulilor de bază ale jocului de baschet.

8. Conținuturi

8.1 Curs - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observații/ Modalitatea de desfășurare**
1. Istoricul jocului de baschet pe plan mondial și național (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Bazele generale ale teoriei și metodicii jocului de baschet. Caracteristicile și tendințele actuale ale jocului de baschet. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Regulamentul jocului de baschet. Sistematizarea tehnicii jocului de baschet. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Sistematizarea tehnicii fără minge. Caracteristici de execuție. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Sistematizarea tehnicii cu minge: ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc. Caracteristici de execuție. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Sistematizarea tehnicii cu minge: oprirea și pivotarea. Caracteristici de execuție. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Sistematizarea tehnicii cu minge: driblingul. Caracteristici de execuție. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
8. Sistematizarea tehnicii cu minge: aruncarea la coș. Caracteristici de execuție. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
9. Sistematizarea tehnicii cu minge: pasarea mingii din alergare. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
10. Sistematizarea tacticii jocului de baschet. Bazele tacticii în atac și în apărare. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
11. Acțiuni tehnico-tactice individuale în atac și în apărare. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
12. Combinații tehnico-tactice în atac și apărare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
13. Contraatacul și apărarea împotriva contraatacului. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
14. Tactica colectivă în atac și în apărare. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Referințe bibliografice:

Note de curs
Iacobini, A. *Note de curs*
Iacobini, A. (2025). Fundamentele Științifice ale Jocului de Baschet. București: *Editura Fundației România de Mâine*
Popescu, F. (2010). Baschet. Curs de bază. Bucureşti: *Editura Fundaţiei România de Mâine*
Popescu, F. (2010). Baschetul în şcoală. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Săndulache, Ş. (2009). Baschet. Lucrări practice. Bucureşti: *Editura Fundaţiei România de Mâine*

8.2 Lucrări practice - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observații/ Modalitatea de desfășurare**
1. Învățarea jocului fără minge în atac: poziția fundamentală, alergarea specifică, schimbările de direcție, pirueta (întoarcerea). Jocuri pregătitoare. (3 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersarea	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
2. Învățarea jocului apărătorului: poziția fundamentală, alergarea cu spatele, deplasarea laterală și pasul adăugat, jocul de picioare și lucrul de	- explicaţie - demonstraţie	- elaborarea structurilor de procedee tehnice

brațe. Jocuri pregătitoare. (3 ore)	- exersarea	
3. Învățarea jocului cu minge: prinderea și ținerea mingii cu două mâini; pasarea mingii cu două mâini de la piept și cu pământul (de pe loc, respectiv urmată de deplasare). Joc cu temă. Joc bilateral. (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersarea	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
4. Învățarea jocului cu minge: dribling, oprire, pivotare. Joc cu temă. Joc bilateral (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersarea	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
5. Învățarea jocului cu minge: aruncarea la coș de pe loc (cu o mână de deasupra capului). Joc de baschet la un panou. Joc bilateral. (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersarea	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
6. Învățarea jocului cu minge: aruncarea la coș din deplasare, cu o mână de deasupra capului, din dribling, respectiv din alergare, precedată de prinderea mingii din pasă. Joc cu temă. Joc bilateral. (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersarea	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
7. Învățarea paselor în 2 și în 3, din alergare cu și fără încrucișare. Joc cu temă. Joc bilateral (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersarea	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
8. Instruire tactică individuală și colectivă: învățarea marcajului, pătrunderii și depășirii; învățarea jocului 2 contra 2 și 3 contra 3 la un panou. Joc cu temă. Joc bilateral. (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersarea	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
9. Învățarea contraatacului: 2x1 și 3x2. Joc de baschet la un panou. Învățarea unui sistem de atac: 2-1-2. Joc bilateral. (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersarea	- elaborarea structurilor de procedee tehnice

Referințe bibliografice:

Note de curs
Iacobini, A. *Note de curs*
Iacobini, A. (2025). Fundamentele Științifice ale Jocului de Baschet. București: *Editura Fundației România de Mâine*
Popescu, F. (2010). Baschet. Curs de bază. Bucureşti: *Editura Fundaţiei România de Mâine*
Popescu, F. (2010). Baschetul în şcoală. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Săndulache, Ş. (2009). Baschet. Lucrări practice. Bucureşti: *Editura Fundaţiei România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluare practico-metodică: elaborarea şi conducerea pregătirii organismului pentru efort cu mijloace specifice jocului de baschet. - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIA ŞI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ - ÎNOT

5. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Teorie şi practica în sporturi de apă - Înot**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1106					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**44**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Bazinul de înot cu dotări adecvate - plute, margine cu sparge-val, bară, plutitoare speciale, labe de înot, palmare.

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.9. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.10. Abilități** Studentul/absolventul proiectează și planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe și prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe Transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor din înot în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcărilor specifice fiecărui procedeu de înot - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor, din înot, cuprinse în aria curriculară educaţie fizică. - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi. - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice.

	- Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor de înot.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Importanța înotului. Scurt istoric al apariției înotului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
2. Forțele care acționează asupra corpului înotătorului în apă. Pluta, alunecarea și respirația la înotători. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
3. Regulamentul și tehnica procedeului de înot craul (liber). (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
4. Regulamentul și tehnica procedeului de înot bras. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
5. Regulamentul și tehnica procedeului de înot spate (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
6. Regulamentul și tehnica procedeului de înot fluture (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
7. Succesiunea exercițiilor pentru învățarea metodică a procedeelor de înot sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
8. Succesiunea exercițiilor pentru învățarea metodică a procedeelor de înot bras, spate și fluture (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
9. Metodica învăţării înotului cu copiii (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
10. Structura lecției de înot (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
11. Modelarea lecției de înot (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
12. Sistemul competițional la înot și organizarea concursurilor (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
13. Înotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
14. Înotul Sincron; Săriturile în apă; Polo pe apă (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
8.2 Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1**.** Exerciţii de acomodare cu apa (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
2. Metodică învăţării tehnicii procedeelor craul şi spate (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
2. Metodică învăţării tehnicii procedeelor craul şi spate (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
3. Coordonarea mişcărilor de picioare cu mişcările de braţe şi cu respiraţia (4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Metodica învăţării starturilor şi întoarcerilor (craul, spate) (4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
5. Metodica învăţării tehnicii procedelor de întoarceri (4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
6. Metodica învăţării tehnicii sosirilor (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
7. Metodica învăţării tehnicii procedeelor brass și fluture (4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
8. Metodica învăţării tehnicii sosirilor la procedeele bras şi fluture (4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate

Bibliografie

Note de curs

Cirlă, L., Grecu, A. (2003). *Ramurile natației*. Bucureşti: Editura Bren.

Kari, G. (2003). *Îndrumar metodic de înot*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*.

Maglischo, E. (1993). *Să înotăm mai repede*. Bucureşti: M.T.S., vol I,

Mureşan, E. (2007) *Curs înot.* ediţia III-a. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport – gimnaziu

F. R. N. - *Regulamentul competiţiilor de înot.*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Probe de control	30%
	- Realizarea proiectelor cu temă specifică	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: descriere şi demonstrarea tehnicii corecte în procedeele de înot craul, spate și bras, promovarea lor cu minim nota 5. - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
JOCURI DINAMICE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

1.Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Jocuri dinamice în educație fizică și sportivă**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1107					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Pv	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	**-**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**47**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**75**
3.10 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri cu dotări adecvate şi baza sportivă - Mingi, jaloane, bastoane, cercuri

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.11. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică şi aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.12. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însuşirii de cunoştinţe şi a creşterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conţinuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor şi tehnicilor privind formarea bazelor generale ale mişcărilor.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a jocurilor de mişcare. *- Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea jocurilor de mişcare.*

8. Conţinuturi

8.2 Lucrări practice - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Consideraţii generale. Metodica alegerii, organizării,	- metoda exersării	- conducerea părţilor din lecţie

desfăşurării şi conducerii jocurilor de mişcare. (4 ore)		- respectarea obiectivelor jocurilor
2. Jocuri de mişcare pentru dezvoltarea calităţilor motrice de bază. (6 ore)	- metoda exersării	- conducerea părţilor din lecţie - respectarea obiectivelor jocurilor
3. Jocuri de mişcare pentru formarea şi consolidarea deprinderilor şi priceperilor motrice de bază, utilitar – aplicative şi specifice unor probe sau ramuri sportive. (6 ore)	- metoda exersării	- conducerea părţilor din lecţie - respectarea obiectivelor jocurilor
4. Jocuri de mişcare pentru orientarea în spaţiu, dezvoltarea capacităţii de organizare, captarea atenţiei. Jocuri de mişcare specifice sezonului de iarnă. (4 ore)	- metoda exersării	- conducerea părţilor din lecţie - respectarea obiectivelor jocurilor
5. Jocuri de mişcare organizate şi desfăşurate în/pe apă sau pe nisip. (4 ore)	- metoda exersării	- conducerea părţilor din lecţie - respectarea obiectivelor jocurilor
6. Jocuri de mişcare şi distractive, organizate şi desfăşurate în spaţii improvizate. (4 ore)	- metoda exersării	- conducerea părţilor din lecţie - respectarea obiectivelor jocurilor

Bibliografie

Todea, S., F. (1999) *Teoria educaţiei fizice şi sportive*, Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Todea, S., F. (2005) *Teoria educaţiei fizice şi sportive - Curs sinteză,* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Todea, S. (1999) *Jocuri de mişcare*, Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Sinteze (2005) Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

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 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Verificare practico-metodică	60%
		- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			

- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă.
- Evaluare practico-metodică: conducerea părţilor din lecţie şi promovarea lor cu minim nota 5.
- Realizarea temelor

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIA ŞI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

6. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului**						
2.2. Codul disciplinei		EFS 1208						
2.3. Titularul activităţilor de curs								
2.4. Titularul activităţilor de seminar								
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DF	

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 seminar**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					29
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competenţe Profesionale și rezultatele învățării	C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe Transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoaşterea rolului şi locului educaţiei fizice şi sportive în sistemul de învăţământ; Învăţarea terminologiei de specialitate şi operarea cu aceasta; Cunoaşterea aprofundată a particularităţilor fiecărei trepte a sistemului de învăţământ (obiective, teme şi conţinutul activităţilor);

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Obiectul de studiu al TMEFS (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
2. Finalităţile şi obiectivele educaţiei fizice şi sportului (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
3. Funcţiile educaţiei fizice şi sportului (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
4. Componentele proceselor de educație fizică și sport (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard

5. Sistemul metodelor și mijloacelor utilizate în efs (6 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
6. Planificare, designul instrucțional și evidența în activitățile de efs (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
7. Evaluarea în educație fizică – importanță, funcții, caracteristici (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard

Bibliografie

Gheorghe, I. *Note de curs*
Dragnea, A., (coord.) (2000). *Teoria educaţiei fizice şi sportului.* Bucureşti: Editura Cartea şcolii
Dragnea, A., Bota, A. (2000). *Teoria activităţilor motrice*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
Teodorescu S. (2012). *Teoria educaţiei fizice şi sportului* Curs în format IFR. Buc: Ed Fundaţiei *România de Mâine*
Todea, S.,Fl. (2008). *Teoria educaţiei fizice şi sportive*. Buc: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Todea, S.,Fl. (1999). *Metodica educaţiei fizice şi sportive*. Buc: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Seminar - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Analiza ipostazelor educației fizice și sportului: proces instructiv-educativ, activitate independentă, proces continuu (4 ore)	-conversație, dezbatere, explicație	Aplicații practice
2. Relația ideal - scop finalitate - competență (4 ore)	-conversație, dezbatere, explicație	Aplicații practice
3. Obiectivele specifice subsistemelor educației fizice și sportului (6 ore)	-conversație, dezbatere, explicație	Aplicații practice
4. Conținutul etapizat și specificul învățării motrice în educație fizică și sport (4 ore)	-conversație, dezbatere, explicație	Aplicații practice
5. Lecția de educație fizică formă organizatorică de bază a procesului de efs (4 ore)	-conversație, dezbatere, explicație	Aplicații practice
6. Efortul în lecția de educație fizică și sport. Modalități de comunicare ale profesorului de educație fizică (4 ore)	-conversație, dezbatere, explicație	Aplicații practice
7. Aptitudini – talent – vocație în sportul contemporan (2 ore)	-conversație, dezbatere, explicație	Aplicații practice

Bibliografie

Gheorghe, I. *Note de curs*
Dragnea, A., (coord.) (2000). *Teoria educaţiei fizice şi sportului.* Bucureşti: Editura Cartea şcolii
Dragnea, A., Bota, A. (2000). *Teoria activităţilor motrice*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
Teodorescu S. (2012). *Teoria educaţiei fizice şi sportului* Curs în format IFR. Buc: Ed Fundaţiei *România de Mâine*
Todea, S. Fl. (2008). *Teoria educaţiei fizice şi sportive*. Buc: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Todea, S. Fl. (1999). *Metodica educaţiei fizice şi sportive*. Buc: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări de seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor de seminar şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
GIMNASTICA DE BAZĂ

7. DATE DESPRE PROGRAM

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Gimnastica de bază**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1209					
2.2. Titularul activităţilor de curs							
2.3. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de gimnastică cu dotări adecvate - covor de gimnastică, saltele, ladă de gimnastică, trambulină, bănci de gimnastică, scari fixe, obiecte portative (bastoane), oglinzi

6. Competențe și rezultatele învățării

Competențe Profesionale și rezultatele învățării

C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

Rezultatele învățării

1.13. Cunoștințe

Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport

1.14. Abilități

Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative

1.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare

C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar

Rezultatele învățării

2.1.Cunoștințe

Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare

Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive

2.2.Abilități

Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire

Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice

2.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional

Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților

C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic

Rezultatele învățării

3.1.Cunoștințe

Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare

3.2.Abilități

Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate

Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției

3.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice

Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției

C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă

Rezultatele învățării

4.1.Cunoștințe

Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate

4.2.Abilități

Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă

Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție

4.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor

Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților

C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport

Rezultatele învățării

5.1.Cunoștințe

Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional

5.2.Abilități

Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire

Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire

5.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional

Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competenţe Transversale şi rezultatele învăţării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor din gimnastica de bază în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcărilor - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor gimnasticii de baza cuprinse în aria curriculară educaţie fizică. - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi. - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor de gimnastică

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Istoricul apariţiei şi dezvoltării gimnasticii pe plan mondial şi naţional (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Terminologia gimnasticii: importanţă, evoluţie, cerinţe, reguli privind descrierea exerciţiilor în gimnastică, reprezentarea grafică a exerciţiilor din gimnastică, poziţiile şi mişcările segmentelor corpului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Gimnastica de bază: obiective, caracteristici, mijloace, termeni de bază, sistematizarea exerciţiilor de organizare şi ordine, indicaţii metodice privind utilizarea exerciţiilor de organizare şi ordine în lecţie (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Exerciţii de dezvoltare fizică generală: sistematizarea exerciţiilor de dezvoltare fizică, bazele generale ale mişcărilor, cerinţe metodice de elaborare a complexelor de exerciţii de dezvoltare fizică generală (6 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Exerciţii aplicative: deprinderi motrice aplicativ-utilitare, deprinderi motrice de bază, parcursuri aplicative (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Note de curs

Niculescu, G., (2012). *Gimnastica de bază*, curs în format IFR. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Tudusciuc I. (2005). *Gimnastică de bază – Pregătirea aparatului locomotor*. Buc: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Stroescu, A., Podlaha,R., (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică

8.2 Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Exerciţii de organizare şi ordine: acţiuni pe loc, acţiuni din deplasare, alcătuiri şi schimbări de formaţii (4 ore)	- explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
2. Exerciţii de organizare şi ordine: acţiuni pe loc, acţiuni din deplasare, alcătuiri şi schimbări de formaţii (2 ore)	- explicaţie-demonstraţie - metoda	- conducerea exerciţiilor învăţate

	exersării	
3. Însuşirea bazelor generale ale mişcărilor: poziţiile fundamentale şi derivatele lor, poziţiile şi mişcările segmentelor corpului (4 ore)	- explicaţie-demonstraţie - metoda fragmentat-imitativă	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Exerciţii de dezvoltare fizică generală, exerciţii libere – structuri simple şi complexe, exerciţii cu partener, exerciţii cu bastoane, mingi medicinale, scara fixă, banca de gimnastică (14 ore)	- metoda fragmentat-imitativă - metoda exersării	-conducere complexe de dezvoltare fizică generală
5. Exerciţii aplicative: târâre, caţărare, transport de greutăţi şi persoane, escaladare (4 ore)	- explicaţie-demonstraţie	- realizarea de parcursuri aplicative

Bibliografie

Note de curs

Niculescu, G., (2012). *Gimnastica de bază*, curs în format IFR. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Tudusciuc I. (2005). *Gimnastică de bază – Pregătirea aparatului locomotor*. Buc: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Stroescu, A., Podlaha,R., (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: elaborarea şi conducerea complexelor de exerciţii de dezvoltare fizică generală: exerciţii libere, cu partener, cu bastoane, mingi medicinale, banca de gimnastică, scara fixa şi promovarea lor cu minim nota 5. - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Realizarea referatelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - FOTBAL

8. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Fundamentele științifice ale jocurilor sportive - fotbal**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1210					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**70**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**42**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**55**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Teren de fotbal gazonat, dimensiuni competiţionale; teren sintetic, dimensiuni reduse; teren de zgură, dimensiuni reduse; mingii de fotbal, copete, jaloane, pieptăraşe

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.15. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică şi aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.16. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe și prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însuşirii de cunoştinţe şi a creşterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conţinuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe Transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor specifice din jocul de fotbal în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcărilor din jocul de fotbal - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor specifice fotbalului, - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea elementelor şi procedeelor specifice jocului de fotbal

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Obiectul teoriei şi metodicii jocului de fotbal (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Suport pe platforma Blackboard
2. Istoricul şi evoluţia jocului de fotbal (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Suport pe platforma Blackboard
3. Istoricul şi evoluţia regulamentului de joc (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Suport pe platforma Blackboard
4. Descrierea şi caracteristicile jocului de fotbal (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
5. Aria practicării jocului de fotbal. Valenţe formative (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
6. Tehnica jocului. Definiţie, sistematizare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
7. Tactica jocului. Definiţie, sistematizare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
8. Elementele tehnice de intrare în posesie şi de păstrare a mingii – descrierea procedeelor, metodica învăţării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
9. Elementele tehnice de transmitere a mingii şi tehnica jocului portarului – Descrierea procedeelor, metodica învăţării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
10. Acţiuni tactice colective şi individuale în atac – descriere, metodica învăţării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
11. Acţiuni tactice colective şi individuale în apărare – descriere, metodica învăţării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
12. Sistemul de joc şi momentele fixe în atac şi apărare – descriere, metodica învăţării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
13. Selecţia şi formarea echipei reprezentative şcolare, sistemul competiţional şcolar (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
14. Legile jocului (regulamentul de joc). (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard

Bibliografie

Păun D. *Note de curs*

Miu, Şt. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal –curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Rădulescu,M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti: Editura FRF

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (lucrare colectivă).(2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

8.2 Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Lovirea mingii cu piciorul – procedee de lovire: cu latul, cu şiretul plin, cu şiretul interior şi exterior al labei piciorului (2 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	- inlănţuiri de elemente tehnice
2. Lovirea mingii cu capul – procedee de lovire: de pe loc, din săritură, din plonjon. Intrarea în posesia mingii – preluarea cu latul piciorului, cu coapsa şi cu pieptul prin amortizare (2 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda fragmentat-imitativă	- inlănţuiri de elemente tehnice
3. Protejarea mingii – cu spatele, cu piciorul pe minge şi din lateral. Deposedarea de minge – din lateral, din spate şi din faţă (fără alunecare) (2 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	- inlănţuiri de elemente tehnice
4. Conducerea mingii – cu latul piciorului şi cu şiretul plin; cu un picior şi cu ambele alternativ (2 ore)	-explicaţie-demonstraţie	- inlănţuiri de elemente tehnice
5. Mişcarea înşelătoare (fenta) – cu privirea, cu corpul şi cu piciorul (de pe loc şi din mişcare) (2 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	- inlănţuiri de elemente tehnice
6. Aruncarea mingii de la margine – cu picioarele pe aceeaşi linie şi	-explicaţie-demonstraţie	- inlănţuiri de

cu un picior înaintea celuilalt; Elemente de joc ale portarului – repunerea mingii în joc cu mâna şi cu piciorul, prinderea mingii fără plonjon, boxarea mingii cu o mână sau două mâini (4 ore)	- metoda exersării	elemente tehnice
7. Repetarea tuturor elementelor şi procedeelor învăţate (4 ore)	explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	-combinaţii de elemente tehnice
8. Acţiuni tactice colective în atac- pasa de pe loc şi din deplasare, un-doi-ul, schimbul de locuri (4 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	-combinaţii de elemente tehnice
9. Acţiuni individuale în atac – depăşirea adversarului (cu şi fără minge), demarcajul, deplasarea pe poziţie viitoare (4 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	-combinaţii de elemente tehnice
10. Acţiuni tactice colective în apărare – schimbul de adversar şi marcajul dublu (4 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	-combinaţii de elemente tehnice
11. Acţiuni tactice individuale în apărare – marcajul adversarului cu şi fără minge, tatonarea, recuperarea mingii, pressingul (4 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	-combinaţii de elemente tehnice
12. Combinaţii tactice la fazele fixe ale jocului în atac – lovituri libere directe şi indirecte (lovitura de colţ, lovitura de pedeapsă, lovituri libere directe şi indirecte peste zid de la 16 m (4 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	-combinaţii de elemente tehnice
13. Verificarea însuşirii elementelor şi procedeelor tehnico-tactice – probe de control (2 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	-combinaţii de elemente tehnice
14. Verificarea însuşirii acţiunilor tactice individuale şi colective în atac şi apărare (2 ore)	-explicaţie-demonstraţie - metoda exersării	-combinaţii de elemente tehnice

Bibliografie

Păun D. *Note de curs*

Miu, Șt.,Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal –curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti: Editura FRF

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (lucrare colectivă).(2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5. Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: realizarea şi conducerea unor mijloace de iniţiere, specifice jocului de fotbal - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE – VOLEI

9. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive - Volei**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1211					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**70**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**42**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**55**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri sportive cu dotări adecvate - Fileu, stâlpi de susţinere, antene de delimmitarea a spaţiului de joc aerian, mingi, bănci de gimnastică, scări fixe.

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.17. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.18. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe și prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însuşirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării exerciţiilor specifice jocului de volei..
7.2 Obiectivele specifice	1. Asimilarea noţiunilor practice de bază şi metodologice, de aplicare a elementelor şi procedeelor tehnice de către studenţi, având în vedere că este o disciplină de bază în şcoală, cu o activitate practică a elevilor şi de asemenea este una dintre probele olimpice 2. Pentru studenţi, valorificarea cunoştinţelor de specialitate se concretizează prin formarea profilului de executant şi demonstrant la disciplina volei, dar şi de a pregăti viitori elevi în practicarea şi înţelegerea acestei discipline. 3. Iniţierea-fixarea deprinderilor specifice jocului de volei (acţiunile de bază);

	4. Însuşirea tacticii de joc specifice modelului I de joc

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Scurt istoric : apariţia şi dezvoltarea jocului de volei, caracteristicile jocului de volei (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Noţiuni de bază ale regulamentului jocului de volei (2 ore).	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Tehnica jocului de volei: definiţie; generalităţi; sistematizare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Tehnica jocului de volei în atac : serviciul (de jos din faţă, de sus din faţă, din săritură) (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Tehnica jocului de volei în atac : ridicarea (de pe sol, din săritură, peste cap) (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6 Tehnica jocului de volei în atac : lovitura de atac (procedeu drept, procedeu întors) (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Tehnica jocului de volei în apărare : preluarea din serviciu, preluarea din atac, blocajul şi plonjonul (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
8. Tactica jocului de volei: definiţie, generalităţi , sistematizare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
9. Tactica individuală: în atac şi în apărare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
10. Tactica colectivă în atac: alcătuirea formaţiei, acţiunile cu minge (combinaţii în atac), acţiunile fără minge (plasamentul şi dublarea), aşezarea la efectuarea serviciului (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
11. Tactica colectivă în apărare: dispozitive de apărare, acţiunile fără minge, aşezarea la preluarea serviciului (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru, A. *Note de curs*

Cojocaru A, Ioniţă M. (2005) . *Volei – caiet de lucrări practice*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*.

Cojocaru, A. Cojocaru, M. (2009). *Volei – teorie şi practică*. Bucureşti: Editura Bren

Drăgan A. (2000). *Volei – noţiuni de bază.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Drăgan, A., Cojocaru, A. (2003). *Regulamentul jocului de volei cu comentarii.* Bucureşti: Editura Yes

Mureşan, A .(2008). *Volei.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Solomonov O., Solomonov, D. (1998). *Curs de metodica predării voleiului.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Prezentarea cerinţelor cursului. Verificarea cunoştinţelor (2 ore).	- metoda globală - metoda exersării	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
2. Învăţarea poziţiilor şi a deplasării în teren. Învăţarea pasei cu două mâini de sus din faţă. Învăţarea aşezării în teren la primirea şi efectuarea serviciului în cadrul modelului I de joc (2 ore)	- metoda globală - metoda exersării	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
3. Învăţarea pasei cu două mâini peste cap. Învăţarea organizării celor trei lovituri în cadrul modelului I de joc. Învăţarea serviciului de jos din faţă (2 ore)	- metoda globală - metoda exersării	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
4. Învăţarea loviturii de atac procedeu drept. Învăţarea serviciului de jos din faţă (4 ore)	- explicaţie – demonstraţie a temelor de lecţie	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
5. Învăţarea organizării celor trei lovituri în cadrul modelului I de joc (M I). Învăţarea loviturii de atac – procedeu drept. Învăţarea serviciului de jos din faţă (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- formarea stereotipului motric specific jocului de volei
6. Învăţarea pasei cu două mâini de sus din faţă şi peste cap. Învăţarea organizării celor trei lovituri în cadrul	- explicaţie - demonstraţie	- formarea stereotipului motric specific jocului de

modelului I de joc. Învăţarea preluării cu două mâini de jos din faţă (2 ore)	- metoda exersării	volei
7. Fixarea-automatizarea preluării cu două mâini de jos din faţă. Fixarea-automatizarea loviturii de atac procedeu drept. Fixarea-automatizarea serviciului de jos din faţă (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- formarea stereotipului motric specific jocului de volei
8. Fixarea-automatizarea pasei de sus peste cap. Fixarea-automatizarea loviturii de atac procedeu drept. Automatizarea aşezării în teren la primirea şi efectuarea serviciului în cadrul modelului I de joc (4 ore)	- metoda exersării - metoda globală	- corectarea permantă pentru formarea corectă a mecanismului de bază
9. Automatizarea organizării celor trei lovituri în cadrul M I de joc. Consolidarea loviturii de atac – procedeu drept. Consolidarea serviciului de jos din faţă (4 ore)	- metoda exersării - metoda globală	- corectarea permantă pentru formarea corectă a mecanismului de bază
10. Fixarea-automatizarea preluării cu două mâini de jos din faţă. Fixarea-automatizarea loviturii de atac procedeu drept. Fixarea-automatizarea serviciului de jos din faţă (4 ore)	- metoda exersării - metoda globală	- corectarea permantă pentru formarea corectă a mecanismului de bază
11. Consolidarea organizării celor trei lovituri în cadrul M I de joc. Consolidarea loviturii de atac – procedeu drept. Consolidarea serviciului de jos din faţă (4 ore)	- metoda exersării - metoda globală	- corectarea permantă pentru formarea corectă a mecanismului de bază
12. Consolidarea pasei de sus şi peste cap. Consolidarea loviturii de atac procedeu drept. Consolidarea serviciului de jos din faţă (4 ore)	- metoda exersării - metoda globală	- corectarea permantă pentru formarea corectă a mecanismului de bază
13. Verificare practică: pasa cu două mâini de sus spre înainte şi peste cap; serviciul de jos din faţă (2 ore)	Evaluare practică	Evaluarea însuşirii formării stereotipului motric
14. Verificare practică: lovitura de atac procedeu drept; joc 6x6 în M1 (2 ore)	Evaluare practică	Evaluarea însuşirii formării stereotipului motric

Bibliografie

Cojocaru, A. *Cursul teoretic predat*

Cojocaru A, Ioniţă M. (2005) . *Volei – caiet de lucrări practice*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Cojocaru, A. Cojocaru, M. (2009). *Volei – teorie şi practică*. Bucureşti: Editura Bren

Drăgan A. (2000). *Volei – noţiuni de bază*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Drăgan, A., Cojocaru, A. (2003). *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*. Bucureşti: Editura Yes

Mureşan, A .(2008). *Volei*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Solomonov O., Solomonov, D. (1998). *Curs de metodica predării voleiului.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%

10.6 Standard minim de performanţă

- Evaluare practică: demonstrarea acţiunilor tehnico-tractice individuale în atac şi-n apărare specifice jocului de volei (MI), promovarea lor cu minim nota 5.
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă.
- Realizarea proiectelor

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIE ŞI PRACTICĂ-TENIS

10. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Teorie şi practică-Tenis**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1212					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**44**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Teren de tenis cu dotări adecvate: - rachete, mingii, perete de antrenament

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.19. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.20. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe și prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însuşirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare predării noţiunilor de bază ale tenisului la nivelul începătorilor.
7.2 Obiectivele specifice	-Formarea deprinderilor şi priceperilor de bază necesare învăţării şi practicării tenisului. - Însuşirea regulamentului de joc şi competiţional - Dobândirea cunoştinţelor tehnice – tactice necesare practicării jocului de simplu și dublu - Dobândirea cunoştinţelor metodice care să permită studenţilor conducerea lecţiilor de antrenament la nivelul începătorilor - Pregătirea studenţilor pentru a organiza activităţi competitive şi de agrement

8. Conţinuturi

8.1 Curs semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Istoricul apariţiei şi dezvoltării tenisului pe plan mondial şi naţional, evoluţia în timp a materialelor, echipamentelor de joc, tehnicii, tacticii jocului; caracteristicile tenisului actual (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Tehnica jocului: prizele rachetei; formele de deplasare în teren; biomecanica elementelor de bază (8 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Tactica jocului - conţinutul tactic al loviturilor, principiile şi tactica jocului de simplu (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Principiile şi tactica jocului de dublu (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Metodica învăţării jocului – principii, metode, conţinut, factori, etape, sarcini mijloace (6 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Lecţia de tenis la nivelul copiilor, alegerea materialelor şi echipamentului de joc, raportul între antrenamente şi competiţii, recomandări tehnico-tactice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Lecţia de tenis la nivelul copiilor, alegerea materialelor şi echipamentului de joc, raportul între antrenamente şi competiţii, recomandări tehnico-tactice (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Regulamentul de joc şi competiţional (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Teușdea, C. *Note de curs*

Baciu, M. (2008). *Antrenamentul în tenisul de câmp*. Cluj Napoca: Editura Napoca Star.

Brown, J. (1997). *Tenis Trepte spre succes*. Bucuresti: Editura Teora.

Teușdea, C. Cursul teoretic predat.

Teusdea, C. (2012). *Tenis*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*.

Teuşdea, C. (2009). *Tenis Noţiuni de bază Ediţia a II a*. Bucuresti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Teuşdea, C. (2009). *Tenis de câmp Caiet de lucrări practice* Ediţia a II a. Buc.: Editura Fundația *România de Mâine.*

8.2 Lucrări practice - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Obişnuirea cu mingea, cu racheta, cu mingea şi racheta, învăţarea formelor de deplasare în terenul de tenis (2 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- elaborarea de exerciţii şi conducerea lor
2. Învăţarea loviturii de dreapta, loviturii de stânga şi aşezării în terenul de simplu, joc simplu (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- elaborarea de exerciţii şi conducerea lor
3. Învăţarea serviciului, returului de serviciu şi aşezării în terenul de simplu, joc simplu (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- elaborarea de exerciţii şi conducerea lor
4. Învăţarea loviturii de atac-passing-shot-ului şi aşezării în terenul de simplu, joc simplu (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- elaborarea de exerciţii şi conducerea lor
5 Învăţarea voleului decisiv, smeciului, lobului şi aşezării în terenul de simplu (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- elaborarea de exerciţii şi conducerea lor
6. Învăţare regulament, meciuri de simplu (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- elaborarea de exerciţii şi conducerea lor
7. Învăţare plasamente în teren, regulament meciuri de dublu (6 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- aplicarea în joc a procedeelor tehnice învăţate

Bibliografie

Teușdea, C.*Note de curs*

Baciu, M. (2008). *Antrenamentul în tenisul de câmp*. Cluj Napoca: Editura Napoca Star.

Brown, J. (1997). *Tenis Trepte spre succes*. Bucuresti: Editura Teora.

Teușdea, C. Cursul teoretic predat.

Teusdea, C. (2012). *Tenis*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*.

Teuşdea, C. (2009). *Tenis Noţiuni de bază Ediţia a II a*. Bucuresti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Teuşdea, C. (2009). *Tenis de câmp Caiet de lucrări practice* Ediţia a II a. Buc.: Editura Fundația *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: demonstrarea tehnicii și metodicii loviturii de dreapta și de rever, joc bilateral (simplu), promovarea probelor cu minim nota 5. - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie Fizică şi Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Istoria Educaţiei fizice şi sportului**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 1213					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de seminarii							
2.5. Anul de studiu	I	2.5.Semestrul	2	2.6.Tipul de evaluare	Cv	2.7.Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminarii	1
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5. curs**	**14**	**3.6. seminarii**	**14**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	14
Tutoriat	2
Examinări	4
Alte activităţi	

3.7 Total ore studiu individual	**47**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**75**
3.10 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sală de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.21. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.22. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2. Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2. Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2. Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare de a cunoaşte evoluţia fenomenului sportiv şi schimbările survenite în anumite momente ale acestei evoluţii.
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoaşterea evoluţiei şi a etapelor de dezvoltare a fenomenului sportiv pe plan universal şi în ţara noastră. 2. Familiarizarea cu spaţiul şi timpul istoric, în vederea formării unei culturi de specialitate în domeniul educaţiei fizice, sportului şi kinetoterapiei. 3. Însuşirea metodologiei de cercetare istorică necesară alcătuirii unei monografii sportive locale.

8. Conţinuturi

8.1. Curs - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de**

		desfăşurare
1. Originile exerciţiilor fizice, obiectivele, importanţa şi problematica istoriei exerciţiilor fizice (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
2. Exerciţiile fizice în antichitate (4 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
3. Exerciţiile fizice în epoca medievală (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
4. Pedagogia realistă a secolului al XVII-lea (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
5. „Bătălia sistemelor", Jocurile Olimpice Moderne (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
6. Istoria exerciţiilor fizice în ţara noastră, parte a istoriei naţionale, a istoriei culturii şi civilizaţiei româneşti (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru A. *Note de curs*

Enciclopedia Educaţiei Fizice şi Sportului din România, vol I, II şi III, Editura Aramis, 2002

Kiriţescu, C. (1964). *Palestrica*. Bucureşti: Editura UCFS

Nicu, A. (2000). *Istoria exerciţiilor fizice*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Postolache, N. (2007). *Istoria universală a kinetoterapiei.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Postolache, N. (2008). *Istoria educatiei fizice, sportului şi olimpismului.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2. Seminarii - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/Modalitatea de desfăşurare**
1. Generalizarea acestei discipline în învăţământ, mai întâi în Europa apoi şi în restul lumii (2 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Aplicaţii
2. Exerciţiile în Grecia antică (2 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Aplicaţii
3. Locul exerciţiilor fizice în educaţia cavalerilor şi în practica maselor (2 ore)	- explicaţie - conversaţie	Aplicaţii
4. Sistemele de educaţie fizică şi creatorii lor (6 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Aplicaţii
5. Evoluţia activităţii de educaţie fizică şi sport în România (2 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Aplicaţii

Bibliografie

Cojocaru A. *Note de curs*

Enciclopedia Educaţiei Fizice şi Sportului din România, vol I, II şi III, Editura Aramis, 2002

Kiriţescu, C. (1964). *Palestrica*. Bucureşti: Editura UCFS

Nicu, A. (2000). *Istoria exerciţiilor fizice*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Postolache, N. (2007). *Istoria universală a kinetoterapiei.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Postolache, N. (2008). *Istoria educatiei fizice, sportului şi olimpismului.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Colocviu scris cu subiecte din materia predată la curs	60%
10.5 Seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea referatelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul seminariilor şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
LIMBĂ STRĂINĂ - ENGLEZĂ

11. Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5.Ciclul de studii	Licenţă
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei		**Limbă străină - Engleză**					
2.2. Codul disciplinei		EFS1214					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminar							
2.4. Anul de studiu	I	2.5Semestrul	2	2.6Tipul de evaluare	Cv	2.7 Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână/ semestrul 2	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	**-**	**3.6 seminar**	**28**

3.7 Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	12
Tutoriat	4
Examinări	6
Alte activităţi	

3.8 Total ore studiu individual	**47**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**75**
3.10 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a seminarului	Laptop

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.23. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.24. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate **4.2.Abilități** Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților

Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional Studentul/absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive și gestionarea datelor **3.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite persone din domeniul sportului Studentul/absolventul are abilitatea de a utiliza software specializate pentru analiza statistică și evaluarea performanței **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul promovează și facilitează discuții constructive în grupuri Studentul/absolventul gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor şi tehnicilor în vederea dobândirii competenţei orale şi scrise în limba engleză.
7.2 Obiectivele specifice	- să folosească în mod activ vocabularul sportiv în limba engleză atât oral, cât şi în scris - să aplice corect regulile de gramatică a limbii engleze atât în exprimarea orală cât şi în scris; - să se exprime corect şi fluent în limba engleză, aplicând terminologia sportiva de specialitate în diferite contexte de comunicare. - abordarea temelor specifice cadrului sportiv necesar studenţilor în îmbunătăţirea tuturor competenţelor lingvistice asociate însuşirii şi folosirii limbajului sportiv – traduceri, comentarii pe marginea unui text, redactare de texte cu tematică sportivă, discurs oral, etc.

8. Conţinuturi

8.1 Seminar – semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. The Olympic Games and the Olympic Sports-Track and Field; history, purpose, participants in the Olympic games, the role and tasks of the IOC, the NOCs and the ISFs, the track-and-field events; Present simple and Past tense; Passive Voice; comparison degrees of adjectives and adverbs. (2 ore)	Exerciţii de comunicare orală şi redactare texte; exerciţii gramaticale şi traduceri de texte	Aplicații
2. Running events (I) that test athletes' quickness, speed and endurance in outdoor meets: *sprints* or *dashes, middle distances*. Verbal and noun features of Gerund and Present Participle. Specific vocabulary (2 ore)	Exerciţii de comunicare orală şi redactare texte; exerciţii gramaticale şi traduceri de texte	Aplicații
3. Running events (II): *distance events, hurdling, steeplechase, relay races* and *race walking*. The Present Perfect and Past Perfect Tenses and their use. (2 ore)	Exerciţii de comunicare orală şi redactare texte; exerciţii gramaticale şi	Aplicații

	traduceri de texte	
4. Revising indicative mood, modal verbs and the sequence of tenses, exercises and translations (2 ore)	Exerciţii şi traduceri, recapitulare vocabular	Aplicații
5. Mid-term test (grammar and vocabulary) - Blackboard Platform (2 ore)	Evaluare semestrială	Aplicații
6. Jumping events (I) that test the athletes' ability to clear a bar at various heights: *the high jump* and *the pole vault;* world records and their performers; the Fosbury Flop technique; Verbal and noun features of the Present and Past Participle. (2 ore)	Brainstorming, discuţie dirijată, roll-play-uri între grupuri de studenţi,	Aplicații
7. Jumping events (II) that determine how far a competitor can jump horizontally after a running start: *the long jump* and *the triple jump*. Modal verbs: can and how to express possibility, impossibility, ability, permission, intention (2 ore)	Convorbirea dirijată, brainstorming, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicații
8. Throwing events (I) that test athletes' abilities to heave, hurl and throw certain objects: *shot put, discus throwing*. Modal verbs: must, need and how to express obligation, probability, necessity, certainty (2 ore)	Convorbirea dirijată, brainstorming, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicații
9. Throwing events (II): *the hammer* and *the javelin*. Description and specific movements to perform the best throwing. Modal verbs: may, might and how to express permission, possibility, doubt, uncertainty, prohibition, hope (2 ore)	Convorbirea dirijată, teamwork, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicații
10. Combined events: *the decathlon* and *the heptathlon*; Modal verbs expressing volition, formal politeness, advice, moral obligation, purpose, deduction: will, shall, ought to, would, should (2 ore)	Convorbirea dirijată, teamwork, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicații
11. Artistic Gymnastics (I) – women competitions: *vault, uneven bars, balance beam* and *floor exercise*. Conditional Mood – If Clauses and ways to omit *if*. (2 ore)	Convorbirea dirijată, teamwork, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicații
12. Artistic Gymnastics (II) – men competitions: *floor exercise, pommel horse, rings, vault, parallel bars* and *horizontal bar.* The Noun : *countable* and *uncountable* nouns. (2 ore)	Convorbirea dirijată, teamwork, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicații
13. Recapitulare (2 ore)	Exercitii, traduceri	Aplicații
14. Final test (2 ore)		

Bibliografie

Ghinea, C. (2010). *Records in English Language*. English for Sports Students. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Paidos, C. (1999). *English Grammar*. Theory and Practice. vol. I – III. Bucureşti: Editura All

Pile, S. (2000). *The Book of Heroic Failures*. Edinburgh: Gate, Harlow, Pearson Education Limited

Seidl, J. (1975). *Exercises on Idioms.* Oxford: University Press

Sports Illustrated Magazine - American weekly magazine

Stevenson K.D. (1996). *American Life and Institutions*. Stuttgart: Ernst Klett Verlag

UK Sport Annual Review 2008, 2009

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conţinutul disciplinei este în totală concordanţă cu ceea ce se studiază în alte centre universitare din ţară şi din străinătate, fiind totodată adaptat cerinţelor de pe piaţa muncii, intereselor manifestate de către studenţi pentru subiecte cu impact major şi imediat asupra mediului sportive intern şi internaţional şi eventualelor schimbări din mediul comunităţii epistemice reprezentative.
- Conştientizarea importanţei pregătirii, exersării terminologiei specifice şi a expresiilor stereotipe folosite în limbajul specific domeniului sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Colocviu	60%

10.5 Seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Dezvoltarea capacităţii studentului de a traduce şi interpreta în/din limba engleză conceptele majore care operează în domeniul sportiv, tehnici specifice de comunicare orală şi scrisă. - Elaborarea unui discurs oral/scris complex, bogat lexical şi sintactic, articulat precis din punct de vedere logic, pe o temă data; - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
LIMBĂ STRĂINĂ – FRANCEZĂ

12. Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5.Ciclul de studii	Licenţă
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei	**Limbă străină - Franceză**						
2.2. Codul disciplinei	EFS1215						
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminar							
2.4. Anul de studiu	I	2.5Semestrul	2	2.6Tipul de evaluare	Pv	2.7 Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână/ semestrul 2	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	**-**	**3.6 seminar**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**47**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**75**
3.10 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a seminarului	Laptop

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.25. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.26. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate **4.2.Abilități** Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților

Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional Studentul/absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive și gestionarea datelor **3.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite persone din domeniul sportului Studentul/absolventul are abilitatea de a utiliza software specializate pentru analiza statistică și evaluarea performanței **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul promovează și facilitează discuții constructive în grupuri Studentul/absolventul gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.3 Obiectivul general al disciplinei	Clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor şi tehnicilor în vederea dobândirii competenţei orale şi scrise în limba franceză.
7.4 Obiectivele specifice	- să folosească în mod activ vocabularul sportiv în limba franceză atât oral, cât şi în scris - să aplice corect regulile de gramatică a limbii franceze atât în exprimarea orală cât şi în scris; - să se exprime corect şi fluent în limba franceză, aplicând terminologia sportiva de specialitate în diferite contexte de comunicare. - abordarea temelor specifice cadrului sportiv necesar studenţilor în îmbunătăţirea tuturor competenţelor lingvistice asociate însuşirii şi folosirii limbajului sportiv – traduceri, comentarii pe marginea unui text, redactare de texte cu tematică sportivă, discurs oral, etc.

8. Conţinuturi

8.1 Seminar – semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. The Olympic Games and the Olympic Sports-Track and Field; history, purpose, participants in the Olympic games, the role and tasks of the IOC, the NOCs and the ISFs, the track-and-field events; Present simple and Past tense; Passive Voice; comparison degrees of adjectives and adverbs. (2 ore)	Exerciţii de comunicare orală şi redactare texte; exerciţii gramaticale şi traduceri de texte	Aplicatii
1. Les Jeux Olympiques et les sports olympiques d'athlétisme ; histoire, objectif, participants aux Jeux Olympiques, rôle et missions du CIO, des CNO et des FSI, les épreuves d'athlétisme ; présent simple et passé ; voix passive ; degrés de comparaison des adjectifs et des adverbes. (2 heures)	Exerciţii de comunicare orală şi redactare texte; exerciţii gramaticale şi traduceri de texte	Aplicatii
2. Les épreuves de course (I) qui testent la rapidité, la vitesse et l'endurance des athlètes lors des compétitions en plein air : *les sprints*	Exerciţii de comunicare orală şi redactare texte;	Aplicatii

ou *les courses, les demi-fonds*. Caractéristiques verbales et nominales du gérondif et du participe présent. Vocabulaire spécifique (2 heures)	exerciţii gramaticale şi traduceri de texte	
3. Les épreuves de course (II) : *les courses de fond, les haies, le steeple et les relais* et *la marche athlétique*. Le présent parfait et le plus-que-parfait, et leur usage. (2 heures)	Exerciţii de comunicare orală şi redactare texte; exerciţii gramaticale şi traduceri de texte	Aplicatii
4. Révision du mode indicatif, des verbes modaux et de la concordance des temps, exercices et traductions (2 heures)	Exerciţii şi traduceri, recapitulare vocabular	Aplicatii
5. Test de mi-semestre (grammaire et vocabulaire) - Plateforme Blackboard (2 heures)	Evaluare semestrială	Aplicatii
6. Les épreuves de saut (I) qui testent la capacité des athlètes à franchir une barre à différentes hauteurs : *le saut en hauteur* et *le saut à la perche ;* records du monde et leurs auteurs ; la technique du Fosbury Flop ; caractéristiques verbales et nominales du participe présent et passé. (2 heures)	Brainstorming, discuţie dirijată, roll-play-uri între grupuri de studenţi,	Aplicatii
7. Les épreuves de saut (II) qui déterminent la distance qu'un concurrent peut parcourir horizontalement après une course d'élan : *le saut en longueur* et *le triple saut*. Verbes modaux : can et comment exprimer la possibilité, l'impossibilité, la capacité, la permission, l'intention (2 heures)	Convorbirea dirijată, brainstorming, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicatii
8. Les épreuves de lancer (I) qui testent la capacité des athlètes à soulever, lancer et projeter certains objets : *le lancer du poids, le lancer du disque*. Verbes modaux : must, need et comment exprimer l'obligation, la probabilité, la nécessité, la certitude (2 heures)	Convorbirea dirijată, brainstorming, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicatii
9. Les épreuves de lancer (II) : *le marteau* et *le javelot*. Description et mouvements spécifiques pour réaliser le meilleur lancer. Verbes modaux : may, might et comment exprimer la permission, la possibilité, le doute, l'incertitude, l'interdiction, l'espoir (2 heures)	Convorbirea dirijată, teamwork, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicatii
10. Les épreuves combinées : *le décathlon* et *l'heptathlon*; Verbes modaux exprimant la volonté, la politesse formelle, le conseil, l'obligation morale, le but, la déduction : will, shall, ought to, would, should (2 heures)	Convorbirea dirijată, teamwork, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicatii
11. Gymnastique artistique (I) – épreuves féminines : *le saut de cheval, les barres asymétriques, la poutre d'équilibre* et *le sol*. Le mode conditionnel – les propositions conditionnelles avec if et les moyens d'omettre *if*. (2 heures)	Convorbirea dirijată, teamwork, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicatii
12. Gymnastique artistique (II) – épreuves masculines : *le sol, le cheval d'arçons, les anneaux, le saut de cheval, les barres parallèles* et *la barre fixe*. Le nom : *dénombrable* et *indénombrable*. (2 heures)	Convorbirea dirijată, teamwork, dialog, exemplificare, exerciţii	Aplicatii
13. Recapitulare (2 ore)	Exercitii, traduceri	Aplicatii
14. Test final (2 heures)		

Bibliografie

1. Dragoi Sabina, Emilia Bondrea, Le français en situations, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2006.
2. Emilia Bondrea, Gabriela Iliuta, Le français en situations, Discours quotidien, Applications type tests, Editura Fundatiei România de Mâine, Bucureşti, 2006.
3. Le Petit Robert de la langue française (dir. Alain Rey), Le Robert, 2017
4. Dorothée Escoufier, Camille Gomy, Kim Ta Minh, Communication progressive du français – Livre + CD audio, CLE International, Paris, 2014

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conţinutul disciplinei este în totală concordanţă cu ceea ce se studiază în alte centre universitare din ţară şi din străinătate, fiind totodată adaptat cerinţelor de pe piaţa muncii, intereselor manifestate de către studenţi pentru subiecte cu impact major şi imediat asupra mediului sportive intern şi internaţional şi eventualelor schimbări din mediul comunităţii epistemice reprezentative.

- Conştientizarea importanţei pregătirii, exersării terminologiei specifice şi a expresiilor stereotipe folosite în limbajul specific domeniului sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Colocviu	60%
10.5 Seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Dezvoltarea capacităţii studentului de a traduce şi interpreta în/din limba franceză conceptele majore care operează în domeniul sportiv, tehnici specifice de comunicare orală şi scrisă. - Elaborarea unui discurs oral/scris complex, bogat lexical şi sintactic, articulat precis din punct de vedere logic, pe o temă data; - Elaborarea temelor			

6. PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT
ȘI
FIȘELE DISCIPLINELOR
ANUL II
Anul universitar 2027-2028

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DOMENIUL FUNDAMENTAL: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ (IF)
DURATA STUDIILOR (nr. credite): 3 ANI (180 credite)

Aprobat în ședința Senatului din data de ……..

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Anul universitar 2027-2028
Anul II

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Codul disciplinei	Semestrul 3 (14 săptămâni) Ore săptămână				Semestrul 4 (14 săptămâni) Ore săptămână				Nr. de ore pe disciplină					Forme de evaluare (E, Clv, Pv)		Credite	
				C	S	Lp/L	Total	C	S	Lp/L	Total	Curs ADOS	Sem/ Lp,L ADOS	Total ADOS	Inde-pen-dente	Total	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 3	Sem. 4
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
1	Psihopedagogie	DF	EFS2301	1	2		**3**					14	28	**42**	33	**75**	**Clv**		**3**	
2	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-Handbal	DS	EFS2302	2		3	**5**					28	42	**70**	55	**125**	**E**		**5**	
3	Fitness-ul în educație fizică și sportivă	DS	EFS2303	2		2	**4**					28	28	**56**	69	**125**	**E**		**5**	
4	Teorie și practică - Atletism	DS	EFS2304	1		2	**3**					14	28	**42**	83	**125**	**E**		**5**	
5	Teorie și practică - Gimnastică	DS	EFS2305	1		2	**3**					14	28	**42**	83	**125**	**E**		**5**	
6	Aplicații practice - Sporturi de apă	DS	EFS2306			2	**2**						28	**28**	22	**50**	**Pv**		**2**	
	B. DISCIPLINE OPȚIONALE: 1 DIN 2																			
7	Teorie și practică - Arte marțiale	DS	EFS2307	2		2	**4**					28	28	**56**	69	**125**	**E**		**5**	
8	Teorie și practică - Judo	DS	EFS2308	2		2	**4**					28	28	**56**	69	**125**	**E**		**5**	
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
9	Fiziologie	DF	EFS2409					1		2	**3**	14	28	**42**	83	**125**		**E**		**5**
10	Metodica predării atletismului în școală	DS	EFS2410					2		2	**4**	28	28	**56**	69	**125**		**E**		**5**
11	Metodica predării baschetului în școală	DS	EFS2411					2		2	**4**	28	28	**56**	69	**125**		**E**		**5**
12	Metodica predării handbalului în școală	DS	EFS2412					2		2	**4**	28	28	**56**	69	**125**		**E**		**5**
13	Stagiu de practică în activități de turism	DS	EFS2413							2	**2**		28	**28**	22	**50**		**Pv**		**2**
	B. DISCIPLINE OPȚIONALE: 2 DIN 3																			
14	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	EFS2414					2	1		**3**	28	14	**42**	58	**100**		**Clv**		**4**
15	Refacere în activitatea sportivă	DC	EFS2415					2	1		**3**	28	14	**42**	58	**100**		**Clv**		**4**
16	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	EFS2416					2	1		**3**	28	14	**42**	58	**100**		**Clv**		**4**
	C. DISCIPLINE FACULTATIVE DIN PROGRAMUL UNITAR NAȚIONAL DE PREGĂTIRE PENTRU PROFESIA DIDACTICĂ (D.P.P.D.)																			
17	Pedagogie II: Teoria și metodologia curriculumului; Teoria și metodologia evaluării	DF	EFS2317	2	2		**4**					28	28	**56**	69	**125**	**E**		**5**	
18	Didactica specializării	DS	EFS2418					2	2		**4**	28	28	**56**	69	**125**		**E**		**5**
Total ore pe săptămână (A + B)				**9**	**2**	**13**	**24**	**11**	**2**	**10**	**23**	**280**	**378**	**658**	**842**	**1500**				
Total ore pe săptămână (A + B + C)				**11**	**4**	**13**	**28**	**13**	**4**	**10**	**27**	**336**	**434**	**770**	**980**	**1750**				
Total credite																			**30**	**30**
TOTAL FORME DE EVALUARE SEMESTRIALE ȘI NUMĂR DE CREDITE (E, Clv, Pv)																	**5E,1Clv, 1Pv**	**4E,2Clv, 1Pv**		

Legendă: C = curs; S = seminar; Lp = lucrări practice; L = laborator; E = examen; Clv = colocviu; Pv = probă de verificare
ADOS = activități didactice online sincron

Director Departament
Conf.univ.dr. Gheorghe Daniel

DECAN,
Conf.univ.dr. Cojocaru Marilena

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
PSIHOPEDAGOGIE

1.Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educație fizică și Sport
1.3.Departamentul	Educație fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Educație fizică și Sport
1.5.Ciclul de studii	Licență
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei		**Psihopedagogie**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2301					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de seminar							
2.5. Anul de studiu	II	2.6.Semestrul	3	2.7. Tipul de evaluare	Cv	2.8.Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 seminar**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					7
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi: elaborare proiect pe una din tematicile prezentate la curs					

3.8. Total ore studiu individual	**33**
3.9 Total ore pe semestrul 3	**75**
3.10 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conceptelor, teoriilor şi tendinţelor ştiinţifice specifice fiecărei arii tematice stabilite în programă.
7.2 Obiectivele specifice	O1. *Cunoașterea și înțelegerea* complexității fenomenelor psihice (procese, însușiri și activități psihice) în context educațional O2. *Explicarea și interpretarea* rolului educației în ansamblul factorilor devenirii umane O3. *Aplicare, transfer și rezolvare de probleme* în analiza situațiilor specifice principalelor etape de vârstă O4. *Utilizarea documentelor şcolare oficiale* (Legea educaţiei naţionale, Plan-cadru, Programe şcolare) pentru identificarea finalităţilor educaționale. O5. *Reflecţie critică și constructivă* privind metode și tehnici de dezvoltare a potențialului de învățare O6. *Creativitate si inovare* în elaborarea unui eseu structurat pe o subiect sugerat de tematica programei, în care să identifice aspecte ale personalității umane care se pot dezvolta în contextul practicării unei activități fizice și sportive

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Psihopedagogia – domeniu științific cu caracter interdisciplinar (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
2. Psihologia și problematica dezvoltării omului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
3. Educația și dezvoltarea cognitivă (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
4. Dezvoltarea emoțional-afectivă și socio-morală (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
5. Aspecte generale privind dezvoltarea în adolescență. Dezvoltarea cognitivă, emoțională și fizică a adolescenților (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
5. Dezvoltarea socială a adolescentului. Cultura de grup și (non)conformismul. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard

7. Ciclurile și structura vieții adulte. Caracteristicile vârstei adulte. Educația și instruirea adulților (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard

Bibliografie obligatorie:

1. Barna, Andrei (1995). *Autoeducaţia- probleme teoretice şi metodologice*. București: Editura Didactică şi Pedagogică
2. Bocoș, Mușata-Dacia. (coord.2016). *Dicționar praxiologic de pedagogie*. Cluj-Napoca: Editura Paralela 45
3. Damian, Alexandru-Miron, *Psihopedagogie. Note de curs*
4. Epuran, M., Horghidan, V. (2005). *Psihologie școlară.* București: Universitatea Ecologică
5. Florea, Nadia; Ţăranu, Mihaela (coord.). (2011). *Pedagogie. Curs de formare inițială pentru cariera didactică*. București: Editura Fundației *România de Mâine.*
6. Lepădatu, Ioana. (2015). *Psihologia vârstelor 1, 2*. Curs universitar, București: Editura Fundației *România de Mâine*

Bibliografie suplimentară (facultativă):

1. Crețu, Tinca. (2009). *Psihologia vârstelor*. Iași: Editura Polirom
2. Gardner, Howard (2022). *Inteligențele multiple. Noi perspective.* București: Editura Curtea veche Publishing.
3. Goleman, Daniel. (2017). *Inteligența emoțională.* București: Editura Curtea veche Publishing.
4. Mitrofan, Laurențiu (coord.) (2007), *Dezvoltarea personală – competenţă universitară transversală* (o nouă paradigmă educaţională), cap. 1-2. Bucureşti: Editura Universităţii din Bucureşti.
5. Iucu, Romiță (2006), *Managementul clasei de elevi. Aplicații pentru gestionarea situațiilor de criză educațională,* Iași: Editura Polirom, pp. 191-236.

8.2 Seminar – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Evoluția cunoașterii în științele sociale. Psihopedagogia, știință interdisciplinară și aplicativă, la granița dintre psihologie și pedagogie (2 ore)	Conversația euristică Problematizarea Dezbaterea Studiul de caz	1 seminarizare
2. Tripla determinare - ereditate, mediu, educație. Educația factor determinant al dezvoltării personalității umane.	Conversația euristică Demonstrația Dezbaterea	1 seminarizare
3. Educație și educabilitate. Adaptarea în contextul diversificării câmpului educațional și al cunoașterii. (2 ore)	Conversația euristică Problematizarea Dezbaterea	1 seminarizare
4. Educația în copilărie. Dezvoltarea până la vârsta adolescenței (2 ore)	Conversația euristică Problematizarea Dezbaterea	1 seminarizare
5. Puterea şi limitele educaţiei – studii de caz. Educație vs. dresaj social. Educație vs. îndoctrinare. Educație vs. manipulare. (2 ore)	Conversația euristică Demonstrația Dezbaterea Studiul de caz	1 seminarizare
6. Adolescența și formarea identității. Preocuparea pentru propria imagine și stima de sine în societatea conemporană (2 ore)	Conversația euristică Problematizarea Dezbaterea	1 seminarizare
7. ”Adolescentul – acest necunoscut” - metode și tehnici de autocunoaștere și dezvoltare personală. Teorii și practici de identificare a elevilor cu aptitudini înalte. (2 ore)	Studiul de caz Chestionarul / inventarul valorilor de personalitate Dezbaterea	1 seminarizare
8. Factori de risc privind dezvoltarea în copilărie și adolescență (2 ore)	Problematizarea Studiul de caz Dezbaterea	1 seminarizare
9. Comportamentul deviant la vârsta adolescenței. Cauze, efecte, evitare, remedii. Studii de caz (2 ore)	Problematizarea Studiul de caz Dezbaterea	1 seminarizare
10. Educație și comunicare interpersonală. Principii de realizare a unei bune comunicări în relația cu copii și adolescenții (2 ore)	Problematizarea Studiul de caz Dezbaterea	1 seminarizare
11. Educație și comunicare interpersonală Principii de realizare a unei bune comunicări	Problematizarea Studiul de caz	1 seminarizare

în relația cu adulții (2 ore)	Dezbaterea	
12. Autoeducație și dezvoltare personală. Autoanaliză privind aplicarea de metode și tehnici de realizare a autoeducației. Autoeducația – studii de caz (2 ore)	Conversația euristică Problematizarea Studiul de caz Dezbaterea	1 seminarizare
13-14 Personalitate și performanță profesională (2+2 ore)	Studiul de caz Autoanaliza Chestionarul / inventarul valorilor de personalitate	1 seminarizare

Bibliografie obligatorie:

1. Barna, Andrei (1996). *Autoeducaţia-probleme teoretice şi metodologice.* Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
2. Enăchescu, Eugenia. (2017). *Comunicarea nonverbală în universul şcolar*. București: Editura Universitară
3. Negovan, Valeria (2013). *Psihologie pozitivă aplicată în educație.* București: Editura Universitară
4. Phellan, Thomas (2017). *1-2-3 magic. Disciplina eficientă pentru copiii intre 2 si 12 ani*. Iași: Editura Gama
5. ***** -** *Legea educaţiei naţionale nr.1/2011* (forma consolidată)

Bibliografie suplimentară (facultativă):

1. Eftimie, Simona (2014). *Agresivitatea la vârsta adolescenței*. București: Editura Institutul European
2. Goleman, Daniel. (2016). *Creierul și inteligența emoțională. Noi perspective*. București: Editura Curtea veche Publishing.
3. Neacșu, Ioan (2015). *Metode și tehnici de învățare eficientă. Fundamente și practici de succes*. Iași: Editura Polirom
4. Sava, S., Iucu, R., Ulrich, C. (2012). *Școala și educația în spațiul social*. Bucuresti: Editura Universității din București.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea cu consilierii școlari și cu profesori de specialitate pe teme de includere a abordărilor interdisciplinare în trunchiul comun.

10. Evaluare

Tip activitate	**10.1 Criterii de evaluare**	**10.2 Metode de evaluare**	**10.3 Pondere din nota finală**
10.4 Curs	Dobândirea competențelor specifice obiectivelor O1-O6 (cf. 7.2)	Colocviu:	60%
10.5 Seminar	Activităţi aplicative asistate	Evaluare pe parcurs	30%
	Alcătuirea unui proiect cu temă specifică	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Cunoașterea conceptelor de bază specifice domeniului psihopedagogic. Cunoșterea teoretică a ideilor de bază din fiecare temă a cursului. Capacitate minumă de aplicare ăn practică a bazei teroretice dobândite. Nota minimă de promovare la examenul final: 5 (cinci)			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE – HANDBAL

13. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive - Handbal					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2302					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**70**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**42**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**55**
3.9 Total ore pe semestrul 3	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Teren de handbal: mingii, porţi handbal, pieptărașe

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 Proiectarea modulară şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar C2.1 Definirea şi utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităţilor de educaţie fizică şi sportive specifice programului de studiu C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport
Competenţe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare practricăriijocului de handbal.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea elementelor şi procedeelor tehnice necesare practicării jocului de handbal - Însuşirea acţiunilor tactice specifice jocului de handbal. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin jocul de handbal.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Domeniul, evoluția și organizarea jocului de handbal (2 ore)	Prelegere interacivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Tehnica și metodica învățării elementelor și procedeelor tehnice de atac (8 ore)	Prelegere interacivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Tehnica și metodica învățării elementelor și procedeelor tehnice de apărare (8 ore)	Prelegere interacivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Tactica jocului de handbal în atac (4 ore)	Prelegere interacivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Tactica jocului de handbal în apărare (4 ore)	Prelegere interacivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Regulamentul jocului de handbal (2 ore)	Prelegere interacivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Cătună, G.C. *Note de curs*

Cătună, G.C., Alupoaie, M. (2008). *Handbal –lecţii practice.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Kunst-Ghermănescu, I. (1983). *Teoria şi metodica handbalului*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Gogâltan, N., Jianu, E., Negulescu, I. (2006). Handbal. Ediţia a II-a. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Handbal. *Regulamentul de joc*. (2006). Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Lucrări practice - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Învăţarea poziţiilor fundamentale de atac, apărare şi deplasarea în teren. Învăţarea prinderii, ţinerii şi pasării mingii. Jocuri pregătitoare. (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	- Se consolidează lucrul în echipă
2. Învăţarea paselor de pe loc şi din deplasare; Învăţarea driblingului simplu şi multiplu; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
3. Învăţarea aruncării la poartă din săritură; Învăţarea aşezării în sistemul de apărare 6:0; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
4. Consolidarea aruncării la poartă din săritură; Învăţarea pasării mingii în pătrundere succesivă; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
5. Învăţarea atacării adversarului cu mingea şi retragerea pe semicerc; Învăţarea prinderii mingii venită din urmă; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
6. Învăţarea aruncării la poartă din alergare; Consolidarea prinderii mingii venită din urmă; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
7. Consolidarea aruncării la poartă din alergare; Învăţarea blocării aruncărilor la poartă; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
8. Învăţarea aşezării în atac cu un pivot; Repetarea driblingului simplu şi multiplu. Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
9. Învăţarea scoaterii mingii din dribling; Învăţarea contraatacului direct şi cu intermediar; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
10. Învăţarea jocului portarului; Învăţarea replierii; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă

11. Consolidarea contraatacului; Învăţarea încrucişării simple şi duble; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
12. Învăţarea preluării, predării şi schimbului de oameni; Învăţarea blocajului şi plecării din blocaj; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
13. Învăţarea sistemului de apărare 5:1 zonă; Învăţarea marcajului şi demarcajului; Învăţarea jocului portarului în atac şi apărare; Joc bilateral (3 ore).	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă
14. Verificarea însuşirii elementelor şi procedeelor tehnico-tactice (trecerea probelor de control). Joc bilateral; (3 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	Se consolidează lucrul în echipă

Bibliografie

Cătună, G.C. *Note de curs*

Cătună, G.C., Alupoaie, M. (2008). *Handbal –lecţii practice.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Kunst-Ghermănescu, I. (1983). *Teoria şi metodica handbalului*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Gogâltan, N., Jianu, E., Negulescu, I. (2006). Handbal. Ediţia a II-a. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Handbal. *Regulamentul de joc*. (2006). Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Examen scris cu subiecte din materia predată la curs	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea referatelor cu temă	Analiza modului de realizare a referatelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluare practico-metodică (ce include următoarele probe): 1. Demonstrarea următoarei structurii: pasă azvârlită de deasupra umărului, de pe loc şi din alergare. 2. Dribling alternativ printre jaloane pe distanta de 20m, aruncarea la poartă din săritură, aruncarea la poartă din alergare. - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
FITNESS-UL ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

14. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Fitness-ul în educaţie fizică şi sportivă**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2303					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 3	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria educaţiei fizice şi sportului
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.27. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.28. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la însuşirea cunoştinţelor teoretice şi la formarea competenţelor necesare pregătirii fizice.
7.2 Obiectivele specifice	- Obţinerea de informaţii sistematizate privind antrenamentul sportiv, în vederea dezvoltării capacităţii motrice. - Însuşirea regulilor şi metodelor fundamentale cu care operează metodica antrenamentului sportiv. - Cunoaşterea fundamentelor care stau la baza proiectării şi programării în activitatea de performanţă.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 3	Metode de predare	Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare
1. Conceptul de fitness sau dezvoltare a calităţile motrice (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Metode şi tipuri de antrenamente în dezvoltarea vitezei (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Metode şi tipuri de antrenamente în dezvoltarea rezistenţei (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Metode şi tipuri de antrenamente în dezvoltarea forţei (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Metode şi tipuri de antrenamente în dezvoltarea capacităţii coordinative (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Metode şi tipuri de antrenamente în dezvoltarea mobilităţii (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Metode şi tipuri de antrenamente în dezvoltarea mobilităţii (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Periodizarea pregătirii calităţilor motrice (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru, A.M. *Note de curs*

Bompa, T. (2001). *Dezvoltarea calităţilor biomotrice*. Constanţa: Editura Ponto

Bompa, T. (2002). *Teoria şi metodologia antrenamentului*. Constanţa: Editura Ponto

Cojocaru, A., Cojocaru, M. (2009). *Volei – antrenament şi performanţă*. Bucureşti: Editura Bren

Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria Sportului.* Bucureşti: Editura FEST

Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Niculescu, M. (2001). *Ştiinţa pregătirii musculare*. Piteşti: Editura Universităţii

Niculescu, M., Mateescu, A., Trăilă, H., Creţu, M. (2006). *Bazele metodice şi aplicative ale pregătirii musculare*. Craiova. Editura Universitaria

8.2. Lucrări practice - semestrul 3	Metode de predare	Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare
1. Bazele pregătirii sportive (4 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Lucru în echipă
2. Fitness-ul în dezvoltarea vitezei (4 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Lucru în echipă
3. Fitness-ul în dezvoltarea rezistenţei (6 ore)	- explicaţie - conversaţie	Lucru în echipă
4. Fitness-ul în dezvoltarea forţei (6 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Lucru în echipă
5. Fitness-ul în dezvoltarea capacităţii coordinative (4 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Lucru în echipă
6. Fitness-ul în dezvoltarea mobilității (4 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Lucru în echipă

Bibliografie

Cojocaru, A.M. *Note de curs*

Bompa, T. (2001). *Dezvoltarea calităţilor biomotrice*. Constanţa: Editura Ponto

Bompa, T. (2002). *Teoria şi metodologia antrenamentului*. Constanţa: Editura Ponto

Cojocaru, A., Cojocaru, M. (2009). *Volei – antrenament şi performanţă*. Bucureşti: Editura Bren

Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria Sportului.* Bucureşti: Editura FEST

Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Niculescu, M. (2001). *Ştiinţa pregătirii musculare*. Piteşti: Editura Universităţii

Niculescu, M., Mateescu, A., Trăilă, H., Creţu, M. (2006). *Bazele metodice şi aplicative ale pregătirii musculare*. Craiova. Editura Universitaria

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară.

10. Evaluare

Tip activitate			
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecțiilor practice. - Realizarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIE ŞI PRACTICĂ - ATLETISM

15. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Teorie şi practică - Atletism**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2304					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 3	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Pistă de alergări, sector de sărituri, sector de aruncări, alte materiale: mingi medicinale, mingi de oină, beţe de ştafetă, corzi

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.29. Cunoştinţe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.30. Abilităţi** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilităţi** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice **2.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciţii fizice în funcție de particularităţile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilităţi** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanţilor exerciţiilor fizice
Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilităţi** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor din atletism în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcărilor - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor atletismului cuprinse în aria curriculară educaţie fizică. - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi. - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor din atletism

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Regulamentul şi tehnica alergării de viteză și ștafetă (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Regulamentul şi tehnica alergării de obstacole mici (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Regulamentul şi tehnica săriturii în lungime (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Regulamentul şi tehnica săriturii în înălţime (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Regulamentul şi tehnica aruncări mingii de oină (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Regulamentul şi tehnica aruncări greutății (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Fundamentarea teoretică a calităților motrice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Gheorghe, D. *Note de curs*

Barbu, C., Stoica, M. (2000). *Atletism. Metodica predării exerciţiilor de atletism în lecţia de educaţie fizică*. Bucureşti: Editura Printech

Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport – gimnaziu

Gheorghe, D. (2002). *Atletism. Lecţii practice de iniţiere*. Bucureşti: Editura Alexandru 27

Nicu, A., (1999). *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv*. Bucureşti : Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Nicu, A. şi colab., (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. Bucureşti: Editura Editis

Petrescu, T, Gheorghe, D Sabău, E, (2006). *Atletism. Curs de bază*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de mâine*

Regulamentul concursurilor de atletism, (2011). Bucureşti: FRA

Tatu, T., şi colab. (1983). *Atletism* (cap.III şi IV). Bucureşti: Edit. Didactică şi Pedagogică

8.2 Lucrări practice - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Alergarea de ştafetă (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Conducerea unor structuri de exerciții specifice
2. Săritura în înălţime (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Conducerea unor structuri de exerciții specifice
3. Aruncarea mingii de oină (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Conducerea unor structuri de exerciții specifice
4. Dezvoltarea unor calităţi motrice de bază (viteză, rezistenţă, forţă) (10 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Conducerea unor structuri de exerciții specifice

Bibliografie

Gheorghe. D. *Note de curs*

Barbu, C., Stoica, M. (2000). *Atletism. Metodica predării exerciţiilor de atletism în lecţia de educaţie fizică*. Bucureşti: Editura Printech

Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport – gimnaziu

Gheorghe, D. (2002). *Atletism. Lecţii practice de iniţiere*. Bucureşti: Editura Alexandru 27

Nicu, A., (1999). *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv*. Bucureşti : Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Nicu, A. şi colab., (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. Bucureşti: Editura Editis

Petrescu, T, Gheorghe, D Sabău, E, (2006). *Atletism. Curs de bază*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de mâine*

Regulamentul concursurilor de atletism, (2011). Bucureşti: FRA

Tatu, T., şi colab. (1983). *Atletism*. Bucureşti: Edit. Didactică şi Pedagogică

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluarea pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectului cu temă	- Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: Alergarea de ştafetă, Săritura în înălţime, Aruncarea mingii de oină - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice. - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIE ŞI PRACTICĂ - GIMNASTICĂ

16. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Teorie şi practică - Gimnastică**						
2.2. Codul disciplinei	EFS2305						
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DL

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	**din care: 3.2 curs**	**1**	**3.3 lucrări practice**	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestru 3	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de gimnastică cu dotări adecvate: covor de gimnastică, saltele, ladă de gimnastică, trambulină, bănci de gimnastică, scari fixe, obiecte portative (bastoane), oglinzi

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competențe Profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.31. Cunoştințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.32. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competențe Transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor din gimnastica de bază în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- 1. Perfecţionarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor gimnasticii de baza, gimnastică acrobatică şi sărituri cuprinse în aria curriculară educaţie fizică. - 2. Însuşirea unor deprinderi noi din cadrul gimnasticii de bază, gimnasticii acrobatice şi săriturilor. - 3. Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor de gimnastică. - 4. Perfecţionarea calităţii de demonstrant al exerciţiilor de gimnastică. - 5. Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor de gimnastică

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Istoricul apariţiei şi dezvoltării gimnasticii artistice pe plan naţional; importanţa gimnasticii în sistemul de educaţie fizică şi sportivă din România; obiectivele gimnasticii, caracteristicile gimnasticii, mijloacele gimnasticii, ramurile gimnasticii (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
2. Evoluția terminologiei în gimnastică; elementele care definesc exercițiul, clasificarea exercițiilor, reprezentarea grafică a elementelor în gimnastica artistică (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
3. Gimnastica artistică: obiective, caracteristici, sarcini (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
4. Deprinderile motrice în gimnastică: caracteristicile motricităţii în gimnastică, sistematizare, etapele învăţării în gimnastică, metode şi procedee de învăţare, principiile didactice aplicate în învăţarea exerciţiilor de gimnastică (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
5. Bazele tehnice ale mișcărilor la aparate: noțiuni despre mișcare, forțele interne și externe, caracteristicile mișcării, planurile și axele de mișcare ale corpului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
6. Particularitățile tehnice ale mișcărilor la aparate: tehnica pozițiilor, tehnica mișcărilor de forță, tehnica mișcărilor de balans (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
7. Acompaniamentul muzical în gimnastică: noţiuni de teorie muzicală, criterii de selecţie a pieselor muzicale, acompaniamentul muzical în lecţiile de gimnastică, indicaţii metodice privind acompaniamentul în lecţia de gimnastică (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Note de curs

Niculescu, G. (2010). *Gimnastica acrobatică şi săriturile în şcoală.* Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G. (2010). *Gimnastica – repere teoretice.* Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G. (2003). *Gimnastica artistică-repere teoretice şi metodice*. Bucureşti: Editura ARVIN Press
Potop, V. (2008). *Gimnastica artistică feminină*. București: Editura Bren
Stroescu, A., Podlaha,R. (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică

Vieru, N. (1997). *Manual de gimnastică sportivă*. București: Editura Driada		
8.2 Lucrări practice – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Exerciţii de organizare şi ordine: consolidarea cunoştinţelor însuşite anterior (4 ore)	Explicaţie, demonstraţie, metoda exersării	-conducerea exerciţiilor învăţate
2. Exerciţii de dezvoltare fizică generală: consolidarea cunoştinţelor privind predarea exerciţiilor libere, cu partener, bastoane, exerciţii cu mingi medicinale, exerciţii cu/ pe/ la/ peste/ banca de gimnastică, exerciţii la scara fixă (4 ore)	Explicaţie, demonstraţie, metoda exersării, metoda fragmentară	- elaborarea de complexe de dezvoltare fizică generală
3. Exerciţii aplicative, parcursuri aplicative (4 ore)	Metoda exersării	-elaborarea de parcursuri aplicative
4. Exerciţii acrobatice: învăţarea elementelor statice și dinamice, legări și combinaţii de 4, 5, 6 elemente acrobatice (4 ore)	Explicaţie, demonstraţie, metoda exersării	-realizarea de parcursuri aplicative
5. Sol: perfecţionarea elementelor acrobatice din conţinutul exerciţiului (4 ore)	Explicaţie, demonstraţie, metoda exersării	-realizarea de parcursuri aplicative
6. Sărituri: şcoala aterizării, şcoala bătăii pe trambulină, săriturile directe din programa şcolară (8 ore)	Explicaţie, demonstraţie, metoda exersării	- învăţarea acordării ajutorului
Bibliografie Niculescu, G. (2010). *Gimnastica acrobatică şi săriturile în şcoală.* Bucureşti: Editura Bren Niculescu, G. (2010). *Gimnastica – repere teoretice.* Bucureşti: Editura Bren Niculescu, G. (2003). *Gimnastica artistică-repere teoretice şi metodice*. Bucureşti: Editura ARVIN Press Potop, V. (2008). *Gimnastica artistică feminină*. București: Editura Bren Stroescu, A., Podlaha,R. (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică		

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	-Studiu individual: realizarea proiectului cu temă	- Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: exerciţiu liber ales la sol (F + B), o săritură la alegere din programa şcolară - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
APLICAŢII PRACTICE – SPORTURI DE APĂ

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie Fizică şi Sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Aplicaţii practice - Sporturi de apă**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2306					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	Pv	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	--	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	--	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**22**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**50**
3.10 Număr de credite	**2**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	Să ştie să înoate

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a lucrărilor practice	Bazin de înot, lac (ape deschise), minge, ambarcaţiuni.

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 Proiectarea modulară şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar; C2.1 Definirea şi utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităţilor de educaţie fizică şi sportive specifice programului de studiu; C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport. C1.5 Elaborarea unor documente de planificare şi evidenţă potrivit didacticii educaţiei fizice şi sportive
Competenţe	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor din înotul aplicativ în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcărilor - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor, din înotul aplicativ, cuprinse în aria curriculară educaţie fizică. - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi. - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor specifice de înot.

8. Conţinuturi

8.1. Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Procedee de înot populare. Respiraţia acvatică (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
2. Mijloace specifice înotului în ape deschise şi salvării de la înec (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
3. Săriturile, călcarea apei, scufundarea. Recuperarea unui obiect scufundat. Tehnica înotului în imersie (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Înotul îmbrăcat. Înot de rezistenţă. Traversări de ape (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
5. Transportul obiectelor şi a persoanelor. Salvarea de la înec. Manevre de scoaterea apei şi de respiraţie artificială (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
6. Joc în apă - imitarea jocului de polo (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
7. Tehnica vâslitului în condiţii dificile (echipat cu vesta de salvare) (4 ore)	explicaţie, demonstraţie, exersare	- conducerea exerciţiilor învăţate
Bibliografie: Mureşan E., Paraschiv, I.C. (2002). *Înotul utilitar aplicativ şi tehnici de vâslit*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*		

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	Proba practică	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	Verificare pe parcurs	30%
	- Proiect cu temă specifică	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: descrierea şi demonstrarea scufundării şi a înotului în imersie 15 m, înotul de anduranţă 200 m, tractarea unei persoane 15 m. Promovarea lor cu minim nota 5. - Evaluarea activităţii curente			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIE ŞI PRACTICĂ – ARTE MARȚIALE

17. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie Fizică şi Sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Teorie şi practică – Arte marţiale**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2307					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	E	7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: **3.2** curs	2	**3.3** lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**69**
3.8 Total ore pe semestrul 3	**125**
3.9 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de judo cu dotări adecvate: saltele, bănci de gimnastică, corzi elastice, etc.

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competențe Profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.33. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.34. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe Transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însuşirea cunoştinţelor teoretice, metodice şi practice necesare unei bune desfăşurări a activităţilor ce folosesc mijloacele sporturilor de luptă, Karate.
7.2 Obiectivele specifice	- Completarea profilului absolventului EFS prin îmbogăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice şi a deprinderilor practice folosind mijloace specifice Karate-ului; - Dobândirea abilităţilor necesare sporturilor de luptă, Karate, în lecţia de educaţie fizică sau la cercurile sportive. - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi.

8. Conținuturi

8.1 Curs - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observații/ Modalitatea de desfășurare**
1. Artele marțiale: generalități; tipuri; conținut; filozofie; principii; clasificarea artelor marțiale; beneficii (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Didactica artelor marțiale: Principii practico-teoretice; Noțiuni fundamen-tale: Ma-ai; Shintai și Tai-sabaki; Kuzushi; Ukemi-waza (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Pregătirea psiho-fizică - conținut și specificitate (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Atemi-waza și Uke-waza - tehnici fundamentale (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Nage-waza: caracteristicile tehnicilor de proiectare; tipuri; fazele de execuția ale procedeelor tehnice; principii de execuție (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Noțiuni generale despre biomecanica corpului uman; Noțiuni generale despre Kansetsu-waza: formele de manifestare ale tehnicilor articulare; principii de execuție; oportunități de aplicare (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Noțiuni generale despre Shime-waza: formele de manifestare ale tehnicilor de strangulare; principii de execuție; oportunități de aplicare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Noțiuni generale despre Shime-waza: formele de manifestare ale tehnicilor de strangulare; principii de execuție; oportunități de aplicare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
8. Factorul psihic în arte marțiale; Principii filozofice în arte marțiale (generalități despre ZEN, BUSHIDO – codul samurailor, ZANSHIN etc. (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Frederic, L. (1993). *Dicționar de arte marțiale.* București: Editura Enciclopedică

Galan, D. (2005). *Ju-jitsu: elemente de teorie, filozofie şi metodică de antrenament.* Bucureşti: Editura EstFalia

Galan, D. (2005). *Curs de autoapărare pentru studenţi.* Bucureşti: Editura Cartea Universitară

Galan, D. (2006). *Ju-jitsu: Kansetsu-waza.* Bucureşti: Editura Editura Cartea Universitară

Galan, D. (2007). *Autoapărarea pentru studenţi – anul II de studiu, Bucureşti.* Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Galan, D. (2007). *Autoapărarea pentru studenţi – anul I de studiu, Bucureşti.* Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Galan. D. coordonator (2014). *Curs instructori ARTE MARŢIALE, ISOP 2014*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Galan., D. (2017*). Actul reflex în Ju-jitsu* . Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Galan., D. (2018*). Metode și tehnici de tonifiere musculară - curs universitar.* Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Galan., D., Gârbea, I. (2013). *Educaţia psiho-fizică în Institutul pentru Ordine Publică.* Cluj-Napoca: Editura Risoprint;

Galan., D., Olteanu, M. (2016*). Arte marțiale operative - manual de autoapărare.* Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Gurski, A. (1995). *Jiu jitsu: Kihon&Kat.*, București: Editura Garell Publishing House

Inman, R. (2007). *The Ju jitsu handbook.* England, Bideford Devon: Editura E&S Books Ltd

Negoiță., A., Galan, D. (2009). *Educație fizică și sport prin metode marțiale*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint

8.2 Lecţii practice - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Noțiuni fundamentale despre DOJO: Principii de lucru în Dojo; Semnificație; Reguli de comportamnet. Shintai, Tai-sabaki, Ukemi-waza, Ma-ai, Kuzushi – elemente fundamentale în arte marțiale și sporturi de luptă (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie; - prezentarea de materiale intuitive; - utilizarea jocurilor de mișcare cu temă	- se va urmări aplicarea *principiului participării active și conștiente;* - se vor aplica principiile deidactice ale învățării; - se va lucra individual și pe perechi
2. Consolidarea noțiunilor anterioare - aplicații practice; Formarea deprinderilor și priceperilor motrice generale și specifice (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie; - jocuri de mișcare	- se vor aborda metode de lucru interactive; - se va lucra pe perechi;

	tematice.	- se va urmări adaptarea metodelor de lucru la baza materială (a facultății sau existentă în școli); - lucru individaual sau pe perechi.
3. Kamae – poziții de gardă. Importanță și mod de execuție. Atemi-waza – tehnica de lovire; tehnici fundamentale de lovire cu brațele și picioarele. Uke-waza – tehnica de blocare; principalele tehnici de blocare și/sau interceptare a situațiilor agresive prin lovire (2ore)	- explicaţie - demonstraţie - aplicații fundamentale	- se va insista pe însușirea corectă a tehnicilor de bază; - se vor utiliza explicații legate de principiile echilibrului static și dinamic; - se va vor efectua aplicații practice fundamentale; - se va lucra individual și pe perechi, static și pe deplasare
4. Oportunități de utilizare ale tehnicilor de lovire cu brațele și picioarele; Aplicații practice utilizând (preponderent) tehnica blocajelor, eschivelor (Kawashi) și tai-sabaki (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie; - metoda imitației; - prezentarea de spețe practice	- se va urmări ameliorarea principalelor capacități coordinative (ambidextrie, echilibru, orientare spațio-temporală etc); - se va insista pe ameliorarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice; - se va urmări formarea unei metodici de asimilare și/sau transmitere a noțiunilor practico-teoretice.
5. Dori-waza – tehnica de atac cu prize, modalitate predilectă a atacurilor (pre)agresive; Noțiuni fundamentaler despre situațiile de atac cu prize (2ore)	- explicaţie - demonstraţie - prezentarea de spețe practice	- se va urmări crearea atitu-dinilor de preîntâmpinare a acestor tipuri de agresiune; - se vor lucra situații variate de apărare prin utilizarea noțiunilor deja însușite (tehnici de deplasare, tehnici de pivotare, tehnici de lovire etc)
6. Nage-waza – tehnica de proiectare: pricipii fundamentale ale aplicării tehnicilor de proiectare (Kumi-kata, Kuzushi, Kasumi și Ikioi, Kake, Ansen) (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie; - se va aplica principiul tratării diferențiate; - se pot utiliza materiale intuitive cu execuții ideale competiționale	- se va aborda câte o tehnică din principalele grupe tehnice de proiectare (mai puțin din *Sutemi-waza*); - se va insista pe învățarea corectă a pricipalelor faze de execuție; - dacă suprafața de protecție – *tatami* - este inexistentă, precară sau inadecvată, NU se vor executa proiectări ample; - se vor executa repetări cu partener pasiv, punându-se accentul pe asigurare
7. APLICAȚII utilizând noțiunile asimilate (tehnici de lovire, tehnici de blocare, tehnici de proiectare) (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie; - metoda efortului variabil; - metoda schim-bului de rol	- se va insista pe formarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice, cu posibilități de transfer pozitiv spre viitoarea activitate profesională; - se va lucra liber, la numărătoare sau folosind metoda lucrulu spontant (neanunțat); - se va avea în vedere protecția constantă a partenerului de studiu.
8. Kansetsu-waza – tehnica articulară; tehnici fundamentale și oportunitatea utilizării acestora (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie; - metoda pașilor mici	- se va insista pe conștien-tizarea execuțiilor contro-late ale tehnicilor; - se va defalca pe părți tehnicile, dacă este cazul; - se va insista pe cunoașterea minimă a biomecanicii corpului uman.
9. Aplicații ale tehnicilor articulare utilizate în cazul tehnicilor de prindere, de lovire sau a situațiilor de atac combinate (2ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda lucrului în val, cu parteneri diferiți	- se vor urmări execuții interactive, cu solicitarea unor spețe agresive propruse chiar de către executanți; - se va acorda o atenție deosebită controlului tehnicilor și distanței de lucru; - se va insista pe lucru ambidextru.

10. Consolidarea noțiunilor anterioare (2ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda lucrului în val, cu parteneri diferiți	- se va urmări controlul total al tehnicilor;
11. Shime-waza – tehnica de strangulare, noțiuni practico-teoretice fundamentale. Aplicații la spețe clasice (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie;	- se va urmări controlul total al tehnicilor; - se vor executa tehnici care să nu necesite un echipament special; - se vor face referiri la aplicații din tehnici competiționale (Judo, Ju-jitsu), și oportunitatea utilizării tehnicilor competiționale.
12. Noțiuni generale despre Kobudo – tehnici de utilizare a armelor (clasice sau improvizate) (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie: - prezentarea de materiale intuitive (baston lung, baston scurt, cuțit, sticlă – de plastic!)	- se vor prezenta avantajele, dezavantajele, oportunitatea și caracteristicile fiecărei arme; - se vor aborda spețe de mânuire și/sau autoapărare; - se va insista asupra impactului pozitiv asupra ameliorării deprinderilor și priceperilor motrice – cu posibilități de transfer pozitiv – în cazul utilizării armelor clasice în cadrul procesului didactic; - se va acorda o atenție sportită distanței de lucru între parteneri.
13. KUATSU – noțiuni de prim ajutor specifice artelor marțiale (2ore)	- explicaţie - demonstraţie	- se vor urmări implementarea unor noțiuni specifice
14. APLICAȚII practice – atac-apărare, utilizând noțiunile abordate (2ore)	- explicaţie; - demonstraţie.	- se va avea în vedere evitarea accidentărilor și autoaccidentărilor; - se vor urmări consolidarea anumitor abilități de lucru practice; - se va urmări formarea anumitor abilități pedagocice; - se va schimba continuu partenerii de lucru.

Bibliografie

Dobre, G., Dobre, I.C., Galan, D. (2023). *Ju-jitsu: Dori-waza*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Galan., D. (2019*). Teoria şi metodica pregătirii psiho-fizice şi autoapărării în M.A.I*.. Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Galan., D., Galan, D., D. (2020). *Curs instructor educație fizică, vol. II – Lucrări practice*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint;

Galan., D., Galan, D., D., Stanciu, T. (2020). *Curs instructor educație fizică, vol. I – Partea teoretic.* Cluj-Napoca: Editura Risoprint;

Galan., D., coord., Matei, T. (2022). *Calea mea de la centura albă la centura neagră în ju-jitsu.* Cluj-Napoca: Editura Risoprint

Nitobe, I. (2016). *BUSIDO – calea samurailor*. București: Editura Herald

Roman, D., Galan, Șt., M., Galan, D. (2008). *Judo şi Ju-jitsu, sport şi autoapărare.* Cluj-Napoca: Editura Risoprint

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Temele de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate.
Disciplina oferă posibilitatea diversificării competenţelor subiecţilor, favorizând astfel inserţia mai facilă a absolvenţilor pe piaţa muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

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

10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Progresul realizat de student privind execuţiile tehnice; - Performanţa individuală realizată la toate probele de control; - Îndeplinirea tuturor cerinţelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină. - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIE ŞI PRACTICĂ - JUDO

18. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie Fizică şi Sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Teorie şi practică - Judo					
Codul disciplinei		EFS2308					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: **3.2** curs	2	**3.3** lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					19
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**69**
3.8 Total ore pe semestru	**125**
3.9 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia.
5.2. de desfăşurare a lecţiilor practice	Sala de judo cu dotări adecvate: saltele, bănci de gimnastică, corzi elastice, etc.

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1- Proiectarea modulară şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; C2 - Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar; C2.1 - Definirea şi utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităţilor de educaţie fizică şi sportive specifice programului de studiu; C5 - Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport. C1.5 - Elaborarea unor documente de planificare şi evidenţă potrivit didacticii educaţiei fizice şi sportive

Competenţe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea cu disciplina Judo, precum şi la deprinderea tehnicii unor procedee de bază din lupta de judo.
7.2 Obiectivele specifice	- Completarea profilului absolventului EFS prin îmbogăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice şi a deprinderilor practice folosind mijloace specifice Judo-ului; - Formarea capacităţii de a utiliza mijloacele specifice disciplinei Judo în lecţia de educaţie fizică şcolară; - Însuşirea tehnicilor specifice domeniului educaţiei fizice şi sportului de predare a diferitelor conţinuturi; - Dobândirea cunoştinţelor necesare organizării concursurilor de Judo la nivel şcolar; - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Noţiuni introductive privind istoria şi apariţia judo-ului; elemente de bază; introducere în regulament. Obişnuirea cu suprafaţa de luptă; acomodarea cu partenerul; prezentarea poziţiilor de luptă la sol şi din picioare; mijloace specifice de dezvoltare a echilibrului; mijloace specifice de dezvoltare a calităţilor motrice; mijloace specifice judo-ului ce pot fi utilizate în lecţia de Educaţie Fizică. (4 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
2. Instruirea tehnică: poziţiile de luptă, deplasările pe saltea, prize, dezechilibrări, căderi, imobilizări, strangulări. Prezentarea modelelor de bază în vederea îmbunătăţirii nivelului măiestriei personale în executarea principalelor procedee uzitate în tehnica luptei din picioare la nivel de copii şi juniori (Nage – Waza). Însuşirea tehnicii de picior (Ashi–Waza): Măturarea piciorului care înaintează (De–Ashi–Barai); Secerarea mare exterioară (O–Soto–Gari); Secerarea mică exterioară (Ko–Soto–Gari). (4 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
3. Tehnica luptei din picioare (Nage–Waza): Însuşirea tehnicii de picior (Ashi–Waza): Secerarea mare interioară; (O–Uchi–Gari); Secerarea mică interioară (Ko–Uchi–Gari). (4 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
4. Însuşirea tehnicii de şold (Ko–Shi–Waza): Aruncarea peste şold (Uchi–Goshi); Marea aruncare peste şold (O–Goshi); Roata peste şold (Koshi–Guruma); Măturarea şoldului (Harai–Goshi). (4 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
5. Însuşirea tehnicii de umăr şi braţ (Te – Waza): Aruncarea peste umăr (Ippon – Seoi – Nage); Aruncarea peste umăr cu două braţe (Morote – Seoi – Nage). (4 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
6. Însuşirea tehnicii de sacrificiu (Sutemi–Waza): Aruncarea prin răsturnare laterală (Yoko–Otoshi); Aruncarea circulară (Tomoe–Nage). (4 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB

7. Însuşirea tehnicilor de imobilizare (OSAE-WAZA): Imobilizarea laterală (Kesa-Gatame); Imobilizarea laterală în patru puncte (Yoko-Shiho-Gatame); Imobilizarea în prelungire (Kami-Shiho-Gatame); Imobilizarea pe deasupra a celor patru puncte (Tate-Shiho-Gatame). (4 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB

Bibliografie

Galan, D. *Note de curs*

Alexe, N. (2002). *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Bocioacă, L. (2003). *Puterea în judo.* Bucureşti: Editura Bren

Burlacu, Gh. (2006). *Judo – Noţiuni metodice privind predarea procedeelor fundamentale.* Bucureşti: Editura Bren

Burlacu, Gh. (2008). *Judo – Aprofundare.* Bucureşti:Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Hantău I., Bocioaca L. (1998). *Antrenamentul în judo-Pregătirea fizică şi tehnică.* Piteşti: Editura Universităţii

Pop, A. M. (2005). *Judo – Îndrumar metodic*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Lecţii practice - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Acomodarea cu suprafaţa de luptă (tatami), şcoala căderii (Ukemi), poziţiile de luptă, deplasările pe saltea, dezechilibrările. (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - prezentarea de materiale intuitive	- Adversar pasiv
2. Învăţarea procedeelor luptei în picioare (procedee de picior) (Ashi–Waza): Măturarea piciorului care înaintează (De–Ashi–Barai); Secerarea mare exterioară (O–Soto–Gari); Secerarea mică exterioară (Ko–Soto–Gari); (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - prezentarea de materiale intuitive	- Se vor face corectările necesare. - Adversar pasiv
3. Învăţarea tehnicii procedeelor luptei în picioare (Ashi–Waza): Secerarea mare interioară (O–Uchi–Gari); Secerarea mică interioară (Ko–Uchi–Gari); (4 ore)	- metoda exersării - explicaţie - demonstraţie - prezentarea de materiale intuitive	- Adversar pasiv
4. Predarea-însuşirea tehnicii de şold (Ko–Shi–Waza): Aruncarea peste şold (Uchi–Goshi); Marea aruncare peste şold (O–Goshi). Învăţarea şi consolidarea tehnicii proceedeelor de şold (Ko–Shi–Waza): Roata peste şold (Koshi–Guruma); Măturarea şoldului (Harai–Goshi). (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - prezentarea de materiale intuitive - explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- Adversar pasiv - Se vor evita accidentările
5. Însuşirea tehnicii de umăr şi braţ (Te–Waza): Aruncarea peste umăr cu un braţ (Ippon–Seoi–Nage); Aruncarea peste umăr cu două braţe (Morote–Seoi–Nage) (4 ore)	- explicaţie- demonstraţie - metoda exersării	- Se vor evita accidentările
6. Predarea parcursului metodic privind însuşirea tehnicii de sacrificiu (Sutemi–Waza): Aruncarea prin răsturnare laterală (Yoko–Otoshi); Aruncarea circulară (Tomoe–Nage). (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - prezentarea de materiale intuitive	- Se vor evita accidentările
7. Metodica predării tehnicilor de imobilizare (OSAE-WAZA): Imobilizarea laterală (Kesa-Gatame); Imobilizarea laterală în patru puncte (Yoko-Shiho-Gatame); Imobilizarea în prelungire (Kami-Shiho-Gatame); Imobilizarea pe deasupra a celor patru puncte (Tate-Shiho-Gatame). (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - prezentarea de materiale intuitive	- Se arată necesitatea respectării tuturor etapelor de predare

Bibliografie

Hantău I. (1980). *Curs de judo pentru specializare.* Bucureşti: Editura IEFS

Muraru, A. (1998). *Judo.* Bucureşti: Editura Sport-Turism

w.w.w.frjudo.ro

w.w.w.europejudo.com

w.w.w.intjudo.com

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie

fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Probe de control	
	- Studiu individual: realizarea referatelor cu temă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea finală prin demonstrarea unui traseu metodic pentru învăţarea unui procedeu tehnic: Secerarea mare exterioară (O-Soto-Gari); - Evaluarea pe parcurs ce constă în demonstrarea procedeelor: Aruncarea peste şold (Uchi-Goshi); Marea aruncare peste şold (O-Goshi); Roata peste şold (Koshi-Guruma); Aruncarea peste umăr (Ippon-Seoi-Nage); Secerarea mare exterioară (O-Soto-Gari); - Secerarea mică exterioară (Ko-Soto-Gari) şi Măturarea piciorului avansat (De-Ashi-Barai); - Elaborarea proiectului cu tema: *Realizaţi un traseu metodic pentru învăţarea Secerării mari exterioare (O-Soto-Gari), procedeu al luptei în picioare*.		

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI

FIZIOLOGIE

1.Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Fiziologie					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2409					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DF

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Anatomie
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de lucrări practice cu materialul didactic adecvat

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 Proiectarea modulară şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar
Competenţe transversale	CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însuşirea noţiunilor fundamentale ale funcţionalităţii aparatelor şi sistemelor, corelării şi coordonării lor pentru înţelegerea integrării acestora în organism şi a organismului în mediul înconjurător**.**
7.2 Obiectivele specifice	- Înţelegerea interdependenţei dintre structurile anatomice şi funcţiile acestora. - Însuşirea noţiunilor de fiziologie - Aplicarea noţiunilor de fiziologie în cadrul activităţilor fizice şi sportive

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Obiectivele şi metodele de cercetare ale fiziologiei umane (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
20.Celula şi ţesuturile; fiziologie generală şi celulară (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
3. Fiziologia sângelui; proprietăţi şi funcţii (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
4. Fiziologia aparatului cardiovascular (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
5. Fiziologia aparatului respirator (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
6. Fiziologia digestiei (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
7. Fiziologia aparatului excretor (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
8. Termoreglarea (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
9. Fiziologia sistemului neuroendocrin (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
10. Fiziologia sistemului nervos somatic (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
11. Fiziologia sistemului nervos vegetativ (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
12. Fiziologia efectorilor musculari (1 oră)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard
13. Fiziologia analizatorilor (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport pe platforma Blackboard

Bibliografie

Posea, C. *Note de curs*

Nenciu, G. (2002). *Fiziologia generală şi a efortului fizic*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Nenciu, G., (2002). *Fiziologia sistemului neuromuscular cu aplicaţii în sport*. Buc. Ed. Fundaţiei *România de Mâine*

Bota C. (2000). *Ergofiziologie*. Bucureşti: Editura Globus

Drăgan, I., şi colab. (1994). *Medicina sportivă modernă*. Bucureşti: Editura Medicală

Groza, P. (1991). *Fiziologie.* Bucureşti. Editura Medicală

Hăulică, I. (1991). *Fiziologie.* Bucureşti: Editura Medicală

Hăulică şi colab. (1989). *Fiziologia umană,* Bucureşti: Editura Medicală

Teodorescu, E., Badiu, G. (1993). *Fiziologie.* Bucureşti: Editura Medicală

8.2 Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Determinarea grupelor sanguine şi a Rh-ului (4 ore)	Analize comparative	Lucru în echipe
2. Automatismul cardiac; Ligaturile lui Stannius; Manifestări electrice şi fonice ale activităţii cardiace; EKG, zgomote cardiace (4 ore)	Analize comparative	Lucru în echipe
3. Determinarea tensiunii arteriale în repaus şi după	Analize comparative	Lucru în echipe

efort; Determinarea pulsului arterial, în repaus şi după efort (4 ore)		
4. Modificări fiziologice după efort ale aparatului cardiovascular. Proba Ruffier (4 ore)	Analize comparative	Lucru în echipe
5. Explorarea aparatului respirator, prin capacitatea vitală; Modificări fiziologice de efort ale aparatului respirator (4 ore)	Analize comparative	Lucru în echipe
6. Activitatea electrică a scoarţei cerebrale (EEG) şi a muşchiului striat (EMG); Reflexe proprioceptive: bicipital, tricipital, rotulian, ahilean (4 ore)	Analize comparative	Lucru în echipe
7. Probe de efort anaerob: TTR,Wingate test, Bosco test (4 ore)	Analize comparative	Lucru în echipe

Bibliografie

Posea, C. *Note de curs*

Nenciu, G. (2002). *Fiziologia generală şi a efortului fizic*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Nenciu, G., (2002). *Fiziologia sistemului neuromuscular cu aplicaţii în sport*. Buc. Ed. Fundaţiei *România de Mâine*

Bota C. (2000). *Ergofiziologie*. Bucureşti: Editura Globus

Drăgan, I., şi colab. (1994). *Medicina sportivă modernă*. Bucureşti: Editura Medicală

Groza, P. (1991). *Fiziologie.* Bucureşti. Editura Medicală

Hăulică, I. (1991). *Fiziologie.* Bucureşti: Editura Medicală

Hăulică şi colab. (1989). *Fiziologia umană,* Bucureşti: Editura Medicală

Teodorescu, E., Badiu, G. (1993). *Fiziologie.* Bucureşti: Editura Medicală

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor de lucrări practice şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ŞCOALĂ

21. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Metodica predării atletismului în şcoală**				
2.2. Codul disciplinei			EFS 2410				
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					-

3.7 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teorie și practică - Atletism
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Pistă de alergări, sector de sărituri, sector de aruncări, alte materiale: mingi medicinale, mingi de oină, beţe de ştafetă, corzi

6. Competenţele şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.35. Cunoştinţe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.36. Abilităţi** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor din atletism în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcărilor - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor atletismului cuprinse în aria curriculară educaţie fizică.

	- Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi. - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor din atletism

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Prevederile programei școlare privind atletismul în învățământul primar (2ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Prevederile programei școlare privind atletismul în învățământul gimnazial (2ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Metode de instruire în atletism (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Bazele fizice ale exercițiilor de atletism (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Școala atletismului – exerciții de învățare (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Metodica predării alergării de rezistență (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Metodica predării alergării de viteză (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
8. Metodica predării alergării de garduri (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
9. Metodica predării alergării de ștafetă (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
10. Metodica predării săriturii în lungime (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
11. Metodica predării săriturii în înălțime (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
12. Metodica predării aruncării mingiei de ionă (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
13. Metodica predării aruncării greutății (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Structuri practico-metodice alegare de rezistență (4 ore)	Explicaţie Demonstraţie Exersare practică	Conducerea exerciţiilor însuşite
2. Structuri practico-metodice alegare de garduri (4 ore)	Explicaţie Demonstraţie Exersare practică	Conducerea exerciţiilor însuşite
3. Structuri practico-metodice alegare de obstacole joase (2 ore)	Explicaţie Demonstraţie Exersare practică	Conducerea exerciţiilor însuşite
4. Structuri practico-metodice/săritura în lungime - întinsă, cu 1 ½ paşi în zbor (4 ore)	Explicaţie Demonstraţie Exersare practică	Conducerea exerciţiilor însuşite
5. Structuri practico-metodice/săritura în înălțime cu păşire (2 ore)	Explicaţie Demonstraţie Exersare practică	Conducerea exerciţiilor însuşite
6. Structuri practico-metodice aruncarea greutății (4 ore)	Explicaţie Demonstraţie Exersare practică	Conducerea exerciţiilor însuşite
7. Structuri practico-metodice dezvoltarea calităţilor motrice de bază (8 ore)	Explicaţie Demonstraţie Exersare practică	Conducerea exerciţiilor însuşite

Bibliografie

Gheorghe, D. *Note de curs*
Barbu, C., Stoica, M. (2000). *Atletism. Metodica predării exerciţiilor de atletism în lecţia de educaţie fizică*. Bucureşti: Editura Printech
Petrescu, T., Gheorghe D., Sabău, E. (2007). *Atletism Curs de bază*. Buc: Ed. Fundaţia *România de Mâine*
Plocon, E. (2000). *Atletism. Metodica predării exerciţiilor*. Buc: Editura Fundaţia *România de Mâine*
Roman, D., Rugină, Gh. (2001). *Metodica predării exerciţiilor de atletism*. Buc: Editura FRM
Tatu, T., Plocon, E. (2001). *Atletism*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: Alergarea de ștafetă, Săritura în lungime, Săritura în înălțime, - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ

1.Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5.Ciclul de studii	Licenţă
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei		**Metodica predării baschetului în școală**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2411					
2.3.Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.6.Semestrul	4	2.7. Tipul de evaluare	E	2.8.Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri sportive cu dotările adecvate: teren cu panouri de baschet, plase, mingi de baschet

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.37. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.38. Abilități** Studentul/absolventul proiectează și planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe și prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare predării jocului de baschet.
7.2. Obiectivele specifice	- Însuşirea deprinderilor şi priceperilor motrice specifice jocului de baschet, a elementelor tehnice şi a acţiunilor tehnico-tactice fundamentale de atac şi apărare. - Formarea capacităţii de a folosi elementele tehnice şi acţiunile tehnico-tactice în jocul bilateral în timpul liber. - Formarea capacităţii de a folosi elementele tehnice în corectarea atitudinilor deficiente ale coloanei vertebrale şi membrelor superioare şi inferioare.

	- Învățarea regulilor de bază ale jocului de baschet.

8. Conținuturi

8.1 Curs - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observații/ Modalitatea de desfășurare**
1. Fundamente metodologice ale predării jocului de baschet. Tendințe și orientări actuale în instruire (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
2. Regulamentul jocului de baschet și implicațiile metodice în procesul instructiv-educativ (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
3. Sistematizarea tehnicii jocului de baschet. Principii metodice ale învățării tehnicii (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
4. Metodica învățării tehnicii fără minge: poziția fundamentală, deplasările, schimbările de direcție, săriturile, lucrul de brațe și jocul de picioare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
5. Metodica învățării tehnicii cu minge: ținerea, prinderea și pasarea mingii (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
6. Metodica învățării opririlor, pivotărilor și driblingului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
7. Metodica învățării aruncării la coș: de pe loc, din deplasare și din săritură (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
8. Bazele metodice ale pregătirii tactice. Acțiunile tehnico-tactice individuale (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
9. Metodica învățării combinațiilor tehnico-tactice în atac și apărare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
10. Structurarea metodică a tacticii colective în atac și apărare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
11. Metodica învățării contraatacului și organizarea apărării împotriva contraatacului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
12. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice jocului de baschet (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
13. Planificarea procesului de învățare. Proiectarea lecției de educație fizică cu elemente din jocul de baschet (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
14. Predarea jocului de baschet în învățământul gimnazial. Profesorul de educație fizică – organizator al activităților și competițiilor școlare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard

Referințe bibliografice:

Note de curs

Iacobini, A. *Note de curs*

Iacobini, A. (2026). Metodica predării jocului de baschet. Cluj-Napoca: *Editura RisoPrint*

Iacobini, A. (2025). Fundamentele Științifice ale Jocului de Baschet. București: *Editura Fundației România de Mâine*

Popescu, F. (2003). Metodologia învăţării tehnicii jocului de Baschet. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Popescu, F. (2010). Baschetul în şcoală. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Popescu, F. (2010). Baschet. Curs de bază. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Săndulache, Şt. (2009). Baschet. Lucrări practice. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observații/ Modalitatea de desfășurare**
1. Consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice fără minge în atac și în apărare: poziţia fundamentală, alergarea specifică, schimbările de direcţie, pirueta, alergarea cu spatele, deplasarea laterală şi pasul adăugat, jocul de picioare şi lucrul de braţe. Jocuri pregătitoare. (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
2. Consolidarea tehnicii cu minge: prinderea şi ţinerea mingii cu două mâini; pasa cu două mâini de la piept și cu pământul: de pe loc şi urmată de deplasare. Joc cu temă. Joc bilateral. (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
3.Consolidarea procedeelor tehnice cu minge: oprirea, pivotarea. Joc cu temă. Joc bilateral. (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice

4. Consolidarea procedeelor tehnice: driblingul. Joc cu temă. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
5. Consolidarea aruncării la coş de pe loc (cu o mână de de deasupra capului). Joc cu temă. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
6. Consolidarea aruncării la coş din alergare cu o mână de sus (precedată de prinderea mingii din dribling şi prinderea mingii din pasă). Joc de baschet la un panou. Joc bilateral. (6 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
7. Consolidarea paselor din deplasare cu și fără încrucișare. Joc cu temă. Joc bilateral. (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
8.Instruire tactică individuală şi colectivă: consolidarea marcajului, pătrunderii și depășirii; consolidarea jocului 2 contra 2 şi 3 contra 3 la un panou. Joc cu temă. Joc bilateral. (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
9**.** Consolidarea contraatacului: 2x1 şi 3x2. Joc de baschet la un panou. Joc bilateral. (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	- elaborarea structurilor de procedee tehnice
10. Învăţarea unui sistem de atac: 2-1-2. Joc cu temă. Joc bilateral. (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - exersare	Metodica învăţării unui sistem de atac şi de apărare

Referințe bibliografice:

Note de curs
Iacobini, A. *Note de curs*
Iacobini, A. (2026). Metodica predării jocului de baschet. Cluj-Napoca: *Editura RisoPrint*
Iacobini, A. (2025). Fundamentele Științifice ale Jocului de Baschet. București: *Editura Fundației România de Mâine*
Popescu, F. (2003). Metodologia învăţării tehnicii jocului de Baschet. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Popescu, F. (2010). Baschetul în şcoală. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Popescu, F. (2010). Baschet. Curs de bază. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Săndulache, Șt. (2009). Baschet. Lucrări practice. București: Editura Fundației *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectului cu temă	- Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: elaborarea şi conducerea pregătirii organismului pentru efort cu mijloace specifice jocului de baschet. - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI

METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ

22. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Metodica predării handbalului în școală**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2412					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala cu dotări adecvate: mingii, porţi handbal, jaloane

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1 Proiectarea modulară şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar C2.1 Definirea şi utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităţilor de educaţie fizică şi sportive specifice programului de studiu C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport
Competenţe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării jocului de handbal în lecţia de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea capacităţii de selecţionare şi predare a mijloacelor handbalului cuprinse în aria curriculară a educaţiei fizice. - Însuşirea metodologiei aferente predării-învăţării-evaluării jocului de handbal în şcoală. - Însuşirea regulamentului de joc. - Dezvoltarea calităţilor motrice specifice necesare practicării jocului de handbal

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Handbalul în lecția de educație fizică în ciclul gimnazial (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
2. Învățarea jocului de handbal prin jocuri dinamice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
3. Învățarea jocului de handbal prin jocuri dinamice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
4. Metodica predării elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de handbal la clasele aV-a și aVI-a (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
5. Metodica predării combinațiilor tactice de bază specifice jocului de handbal la clasele aV-a și aVI-a (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
6. Metodica predării elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de handbal la clasele aVII-a și aVIII-a (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
7. Metodica predării combinațiilor tactice de bază specifice jocului de handbal la clasele aVII-a și aVIII-a (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
8. Sarcini jucătorilor pe posturi, în atac și în apărare specifice jocului de handbal (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
9. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice jocului de handbal (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
10. Modelul de pregătire al echipei reprezentative de handbal a școlii (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard

Bibliografie

Cătună G.C. *Note de curs*

Cătună, G.C., Alupoaie, M. (2008). *Handbal –lecţii practice.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Kunst-Ghermănescu, I. (1983.). *Teoria şi metodica handbalulu.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Gogâltan, N., Jianu, E., Negulescu, I. (2006). *Handbal. Ediţia a II-a*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Handbal. *Regulamentul de joc*. (2006). Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*.

8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Învăţarea poziţiei fundamentale de atac şi de apărare şi a deplasărilor în teren. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
2. Învăţarea prinderii, ţinerii şi pasării mingii. Învăţarea paselor de pe loc şi din deplasare. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
3. Învățarea paselor de pe loc și din deplasare. Învățarea driblingului simplu şi multiplu. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
4. Învățarea aşezării în sistemul de apărare 6:0. Consolidarea aruncării la poartă din săritură. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice

5. Învăţarea pasării mingii în pătrundere succesivă. Învăţarea atacării adversarului cu mingea şi retragerea pe semicerc. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
6.Învăţarea prinderii mingii venită din urmă. Învăţarea aruncării la poartă din alergare. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
7.Consolidarea aruncării la poartă din alergare. Învăţarea blocării aruncărilor la poartă. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
8.Învăţarea aşezării în atac cu un pivot. Învăţarea preluării, predării şi schimbului de oameni. Repetarea driblingului simplu şi multiplu. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
9.Învăţarea scoaterii mingii din dribling; Învăţarea contraatacului direct şi cu intermediar. Joc bilateral (2 ore);	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
10.Învățarea contraatacului. Învăţarea replierii. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
11.Consolidarea contraatacului. Învăţarea încrucişării simple şi duble. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
12.Învăţarea blocajului şi plecării din blocaj. Învățarea marcajului și demarcajului. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
13.Învăţarea jocului portarului în atac şi apărare. Învăţarea sistemului de apărare 5:1 zonă. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
14.Verificarea însuşirii elementelor şi procedeelor tehnico-tactice (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	- elaborarea de exerciții specifice
Bibliografie Cătună, G.C., Alupoaie, M. (2008). *Handbal –lecţii practice.* București: Editura Fundaţiei *România de Mâine*		

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- examen scris cu subiecte din materia predată la curs	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- evaluare pe parcurs	10%
	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- probe de control	20%
	- Studiu individual: realizarea referatelor cu temă	Analiza modului de realizare a referatelor	10%

a. Standard minim de performanţă

- Evaluare practico-metodică: integrarea cunoştinţelor tehnico-tactice şi de regulament în cadrul jocului bilateral.
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă.
- Realizarea temelor

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI

STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACTIVITĂȚI DE TURISM

23. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Stagiu de practică în activitatăți de turism**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2413					
2.3. Titularul activităților de curs							
2.4. Titularul activităților de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6.Tipul de evaluare	Pv	2.7. Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	-	**3.6 lucrări practice**	**28**

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

3.7 Total ore studiu individual	**22**
3.9 Total ore pe semestrul 3	**50**
3.10 Număr de credite	**2**

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Desfășurare în natură cu relief montan
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	- Hărți specifice, busole, fișe de exerciții, etc.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar C2.1 Definirea şi utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităţilor de educaţie fizică şi sportive specifice programului de studiu C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport

Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor necesare orientării în teren și a competențelor de predare specifice
7.3 Obiectivele specifice	- Deprinderea orientării în teren cu ajutorul hărții și busolei precum și a altor procedee în lipsa acestora

8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/Modalitatea de desfăşurare**
1. Cunoașterea busolei și învățarea tehnicii manevrării ei. Folosirea busolei pe teren. (2 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație
2. Cunoașterea, citirea și folosirea hărții; semnele convenționale și interpretarea lor pe hartă și pe teren. Elemente de planimetrie și nivelment (2 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație
3. Cunoașterea, citirea și folosirea hărții; semnele convenționale și interpretarea lor pe hartă și pe teren. Elemente de planimetrie și nivelment (2 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație
4. Învățarea determinării unghiurilor de marș, a distanțelor dintre punctele de control, a diferențelor de nivel. (4 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație
5. Învățarea întocmirii schițelor pentru orientarea sportivă pe teren, a traseelor de orientare sportivă; proiectarea pe hartă și pe teren a traseelor de orientare sportivă. Cunoașterea regulilor de organizare a concursurilor de orientare sportivă. (2 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație
6. Sistematizarea și învățarea jocurilor de orientare pentru predarea orientării sportive în școală. (4 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație
7. Marcarea traseelor cu diferite grade de dificultate pentru organizarea concursurilor de orientare sportivă în școală și în activitatea sportivă de masă. (4 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație
8. Aplicații pe teren și în poligonul de instruire pentru orientare sportivă. (4 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație
9. Turismul montan. Pregătirea și verificarea materialului și echipamentului pentru deplasarea în excursie cu cortul. Cunoașterea și stabilirea itinerarului, organizarea colectivului. (4 ore)	- explicație - demonstrație - exersare	Aplicație

Bibliografie

Forţu, Al., Cârstocea, V., Visulescu, N. (1987). *Turism şi orientare*. București: Editura A.N.E.F.S.
Teodorescu, A.B. (1998). *Turism şi orientare sportivă.* București: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

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

Discutarea conținuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu profesorii de educație fizică și sport din ciclul de învățământ preuniversitar

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Verificare practico-metodică	60%
	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
		- Notarea referatului	10 %
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluare practico-metodică: *Rezolvarea unui exercițiu din cele folosite în instruirea pentru orientarea sportivă* Evaluarea activității curente: activitatea desfășurată de student în timpul lecțiilor practice Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
METODE DE CERCETARE ÎN ŞTIINŢA SPORTULUI ŞI EDUCAŢIEI FIZICE

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice**				
2.2. Codul disciplinei			EFS 2414				
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de seminar							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare	Cv	2.7 Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 seminar**	**14**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	16
Tutoriat	4
Examinări	6
Alte activităţi	

3.7 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.39. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.40. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Să ofere studenţilor lexicul minimal utilizat în cercetarea ştiinţifică, noţiunile de bază ale cercetării şi conceptele metodelor de cercetare, ţinând cont de faptul că nu dispun încă de facilităţi pentru informare directă asupra acestora. 2. Să sugereze studenţilor modul de utilizare a metodelor statistice în educaţie fizică şi sport. 3. Să prezinte studenţilor cele mai de seama aspecte ale cercetării ştiinţifice în domeniul activităţilor corporale şi în mod deosebit al activităţii de educaţie fizică şi sport.

7.2. Obiectivele specifice	4. Dobândirea cunoştinţelor necesare pentru elaborarea lucrării de disertaţiei. 5. Aprofundarea modalităţilor de aplicare a metodelor statistico - matematice pentru interpretarea rezultatelor cercetării. 6. Modalitatea aplicării studiului de caz în cadrul cercetărilor.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Probleme generale ale metodologiei cercetării ştiinţifice; Concept de ştiinţă, caracteristici, clasificare. Metodă - metodologie. Tehnici şi procedee de cercetare. Tipuri de cercetare ştiinţifică. Obiectul cercetării în ştiinţa activităţilor corporale. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
2. Rolul ipotezei în cercetarea ştiinţifică; Tehnica documentării în cercetarea ştiinţifică, în educaţie fizică şi sport. (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
3. Organizarea cercetării ştiinţifice; Etapele cercetării; Redactarea lucrării de cercetare ştiinţifică. (6 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
4. Rolul măsurării în cercetarea ştiinţifică, instrumentele măsurării, scalele de măsurare, aparate şi dispozitive de măsurare. (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
5. Metode şi procedee de cercetare în educaţia fizică şi sport: metoda observaţiei. (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
6. Metode şi procedee de cercetare în educaţia fizică şi sport: metoda experimentală, tipuri de experiment. (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
7. Metode şi procedee de cercetare în educaţia fizică şi sport: metoda anchetei, metoda analizei de caz. (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
Bibliografie Cojocaru, M. *Note de curs* Epuran, M., Vâjială, G. (2008). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine* Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităţilor corporale.* Bucureşti: Editura F.E.S.T. Gagea, A. (1999). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine* Gagea, A. (1966). *Informatică şi Statistică. Curs*. Bucureşti: Editura A.N.E.F.S. Vasilescu, I. (1991). *Statistica informatizată pentru Ştiinţe despre om.* Bucureşti: Editura Militară		
8.2 Seminarii - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Metode complexe de investigare a factorului biologic implicat în efortul fizic. (2 ore)	Explicație și demonstrație	Aplicații
2. Tehnici cinematice, fotografice şi cinematografice. Tehnica înregistrărilor video şi analiza lor. (2 ore)	Explicație și demonstrație	Aplicații
3. Metode şi tehnici pentru măsurarea vitezei, detentei, forţei şi anduranţei musculare. (2 ore)	Explicație și demonstrație	Aplicații
4. Documentarea în cercetarea ştiinţifică prin Internet mail alte reţele. (2 ore)	Explicație și demonstrație	Aplicații
5. Practica cercetării ştiinţifice; Etapele cercetării; Redactarea lucrării de cercetare ştiinţifică. (2 ore)	Explicație și demonstrație	Aplicații
6. Contractul de cercetare ştiinţifică şi grantul. (2 ore)	Explicație și demonstrație	Aplicații
7. Noţiuni de statistică matematică aplicate în educaţie fizică şi sport. (2 ore)	Explicație și demonstrație	Aplicații
Bibliografie Cojocaru, M. *Note de curs* Epuran, M., Vâjială, G. (2008). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine* Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităţilor corporale.* Bucureşti: Editura F.E.S.T. Gagea, A. (1999). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine* Gagea, A. (1966). *Informatică şi Statistică. Curs*. Bucureşti: Editura A.N.E.F.S.		

Vasilescu, I. (1991). *Statistica informatizată pentru Ştiinţe despre om.* Bucureşti: Editura Militară

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Colocviu	60%
10.5 Seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor seminar	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor de seminar. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
REFACERE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

1.Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie fizică şi sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Refacere în activitatea sportivă**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2415					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de seminar							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare	Cv	2.7.Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5 curs	**28**	3.6 seminar	**14**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia.
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar cu echipament de predare multimedia.

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.41. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.42. Abilități** Studentul/absolventul proiectează și planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică și sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate **4.2.Abilități** Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Transmiterea cunoştinţelor, terminologiei şi fenomenelor specifice disciplinei
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea sistemului conceptual specific disciplinei. - Înţelegerea procesului de refacere ca factor al antrenamentului sportiv. - Cunoaşterea metodologiei de refacere biologică a sportivilor; - Identificarea principalelor mijloace operaţionale actuale, utilizate în scopul accelerării refacerii şi a capacităţii de performanţă.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Activitatea sportivă (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
2. Efortul sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
3. Oboseala fiziologică (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
4. Oboseala patologică (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
5. Teoria refacerii (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
6. Odihna pasivă: concept, mecanism, comportament (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
7. Odihna activă: reguli, particularizare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
8. Hidroterapia în refacere: factori, clasificare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
9. Alimentația de refacere (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
10. Hidratarea intra și post refacere (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
11. Oxigenarea naturală și artificială în procesul de refacere (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
12. Refacerea psihică în sportul de performanță (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard
13. Monitorizarea procesului de refacere (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard

14. Sisteme de refacere (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru, M. *Note de curs*
Albu, C., Gherguț, A., Albu, M. (2007). *Dicționar de kinetoterapie*. Iași: Editura Polirom
Albu, C., Vlad, T-L., Albu, A. (2004). *Kinetoterapia pasivă*. Iași: Editura Polirom
Alexandrescu, L., (2006). *Semiologie şi farmacologie.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Bota, C. (2002). *Fiziologie generală Aplicaţii la efortul fizic*. Bucureşti: Editura Medicală
Bratu, M. (2013). *Recuperarea în traumatologia sportivă*. București: Editura Universitară
Buhociu, E. (2007). *Masaj şi tehnici complementare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Drăgan, I. (2002). *Medicina sportivă*. Bucureşti: Editura Medicală
Gheorghe, D. (2008). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Plas, F., Hargon, E. (2001). *Kinetoterapie activă*. Iași: Editura Polirom
Sabău, E. (2006, 2008). *Refacere-Recuperare Kinetoterapie în activitatea sportivă.* Bucureşti: Editura FRM
Vâjâială, G., E. (2004). *Igienă şi evaluare biologică*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Seminar - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Oboseala fiziologica (2 ore)	Explicație, dezbatere	Aplicație
2. Stretching şi relaxare (2 ore)	Explicație, dezbatere	Aplicație
3. Hidratarea în procesul de refacere (2 ore)	Explicație, dezbatere	Aplicație
4. Respirația în procesul de refacere (2 ore)	Explicație, dezbatere	Aplicație
5. Masajul de refacere (2 ore)	Explicație, dezbatere	Aplicație
6. Refacere pentru alergători (2 ore)	Explicație, dezbatere	Aplicație
7. Refacere pentru jocuri sportive (2 ore)	Explicație, dezbatere	Aplicație

Bibliografie

Cojocaru, M. *Note de curs*
Albu, C., Gherguț, A., Albu, M. (2007). *Dicționar de kinetoterapie*. Iași: Editura Polirom
Albu, C., Vlad, T-L., Albu, A. (2004). *Kinetoterapia pasivă*. Iași: Editura Polirom
Alexandrescu, L., (2006). *Semiologie şi farmacologie.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Bota, C. (2002). *Fiziologie generală Aplicaţii la efortul fizic*. Bucureşti: Editura Medicală
Buhociu, E. (2007). *Masaj şi tehnici complementare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Drăgan, I. (2002). *Medicina sportivă*. Bucureşti: Editura Medicală
Gheorghe, D. (2008). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Plas, F., Hargon, E. (2001). *Kinetoterapie activă*. Iași: Editura Polirom
Sabău, E. (2006, 2008). *Refacere-Recuperare Kinetoterapie în activitatea sportivă.* Bucureşti: Editura FRM
Vâjâială, G., E. (2004). *Igienă şi evaluare biologică*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Consultarea cu profesorii/antrenorii din domeniu asupra managementului procesului de refacere al sportivilor şi persoanelor sedentare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	- Evaluare pe parcurs	10%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	30%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente desfăşurată de student în timpul cursurilor și seminariilor. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
COMUNICARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ŞI EDUCAȚIEI FIZICE

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 2416					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de seminarii							
2.5. Anul de studiu	II	2.5.Semestrul	4	2.6.Tipul de evaluare	Cv	2.7.Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	1
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**28**	3.6. seminar	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 5	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia

6. Competen și rezultatele învățării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.43. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.44. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare

Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea şi dezvoltarea abilităţii de comunicare şi dezvoltarea unei culturi generale în aria ştiinţelor comunicării
7.2 Obiectivele specifice	Însuşirea definiţiilor, elementelor specifice procesului de comunicare Identificarea şi însuşirea tipurilor de comunicare Cunoaşterea funcţiilor şi disfuncţiilor comunicării Identificarea şi depăşirea barierelor de comunicare Identificarea şi utilizarea diferitelor stiluri de comunicare Realizarea unor conexiuni între cunoştinţele, deprinderile şi abilităţile dobândite prin studiul acestei discipline Pregătirea corespunzătoare a studenţilor pentru a se putea integra profesional.

8. Conţinut

8.1. Curs - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Fundamente teoretice ale comunicării. Elementele comunicării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
2. Contribuţiile celor mai importante orientări de teoretizare a comunicării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
3. Tipuri de comunicare. Caracteristicile și funcțiile tipurilor de comunicare. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
4. Caracteristici ale comunicării în diferite stadii de vârstă (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
5. Procese psihice ce influențează comunicarea: motivația, voința, atenția, afectivitatea, aptitudinile (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
6. Comunicarea verbală. Stilurile comunicării verbale. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
7. Bariere ale comunicării în educație fizică și sport (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
8. Tulburările comunicării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
9. Persuasiunea, negocierea și gestionarea conflictelor (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
10. Comunicarea în grupul sportiv. Caracteristici, dinamică de grup, modelare. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
11. Aspecte ale comunicării cu elevul / sportivul (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
12. Tehnici de optimizare a comunicării în domeniul sportului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
Bibliografie obligatorie		

Bănică, l., *Note de curs*, https://ush.blackboard.com/
Bratu, S., (2023), *Comunicarea. O abordare interdisciplinară*, Cluj-Napoca: Editura Presa universitară clujeană.
Bibliografie facultativă
Cava, R. (2012). *Comunicarea cu oamenii dificili*. Bucureşti: Editura Curtea veche.
Ficeac, B. (2014). *Tehnici de manipulare*. Bucureşti: Editura CH Beck.
Pop, C. L., 2014. *Comunicarea în educaţie fizică şi sport*, Editura Pro Universitaria
Rusănescu A.G., 2017, Comunicarea didactică în educație fizică și sport, în junior scientific researcher Journal, Vol. III / Mai 2017, pp. 45-51, https://www.jsrpublishing.com/userfiles/files/archive_pages/66/7.COMUNICAREA_DIDACTIC_N_EDUCAIE_FIZI .pdf

8.2. Seminarii - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Importanța studierii comunicării. Elementele, funcțiile și tipurile comunicării. (2 ore)	Discuţii dirijate, dezbateri, exerciții aplicative	Aplicaţii/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
2. Aplicații: Construirea mesajelor în funcție de tipologia stilurilor.(2 ore)	Discuţii dirijate, dezbateri, exerciții aplicative	Aplicaţii/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
3. Aplicații: identificarea barierelor și tulburărilor de comunicare. (2 ore)	Discuţii dirijate, dezbateri, exerciții aplicative	Aplicaţii/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
4. Aplicații: utilizarea persuasiunii în procesul de comunicare. (2 ore)	Discuţii dirijate, dezbateri, exerciții aplicative	Aplicaţii/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
5. Aplicații: utilizarea negocierii în procesul de comunicare (2 ore)	Discuţii dirijate, dezbateri, exerciții aplicative	Aplicaţii/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
6. Aplicații: Construirea unui interviu pe o temă impusă. (2 ore)	Discuţii dirijate, dezbateri, exerciții aplicative	Aplicaţii/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
7. Decodificarea elementelor nonverbale în procesul comunicării (2 ore)	Discuţii dirijate, dezbateri, exerciții aplicative	Aplicaţii/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Bibliografie obligatorie

Bănică, l., *Note de curs*, https://ush.blackboard.com/
Bratu, S., (2023), *Comunicarea. O abordare interdisciplinară*, Cluj-Napoca: Editura Presa universitară clujeană.

Bibliografie facultativă

Cava, R. (2012). *Comunicarea cu oamenii dificili*. Bucureşti: Editura Curtea veche.
Ficeac, B. (2014). *Tehnici de manipulare*. Bucureşti: Editura CH Beck.
Pop, C. L., 2014. *Comunicarea în educaţie fizică şi sport*, Editura Pro Universitaria
Rusănescu A.G., 2017, Comunicarea didactică în educație fizică și sport, în junior scientific researcher Journal, Vol. III / Mai 2017, pp. 45-51, https://www.jsrpublishing.com/userfiles/files/archive_pages/66/7.COMUNICAREA_DIDACTIC_N_EDUCAIE_FIZI .pdf

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din dom
eniul aferent programului

Discutarea conținuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul științelor comunicării

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la examen	- Examen	60%
10.5 Seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	-Evaluarea portofoliilor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Cunoştinţe acumulate. Participarea activă la cursuri și seminarii. Elaborarea temelor/proiectelor			

7. PLANUL DE ÎNVĂŢĂMÂNT
ŞI
FIŞELE DISCIPLINELOR

ANUL III

Anul universitar 2028-2029

UNIVERSITATEA SPIRU HARET
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DOMENIUL FUNDAMENTAL: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ (IF)
DURATA STUDIILOR (nr. credite): 3 ANI (180 credite)

Aprobat în ședința Senatului din data de …….

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Anul universitar 2028-2029
Anul III

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Codul disciplinei	Semestrul 5 (14 săptămâni) Ore săptămână				Semestrul 6 (14 săptămâni) Ore săptămână				Nr. de ore pe disciplină					Forme de evaluare (E, Clv, Pv)		Credite	
				C	S	Lp/L	Total	C	S	Lp/L	Total	Curs ADOS	Sem/ Lp,L ADOS	Total ADOS	Independente	Total	Sem. 5	Sem. 6	Sem.5	Sem.6
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
1	Teorie și practică în sporturi de expresie - Dans sportiv	DS	EFS3501	1		2	**3**					14	28	**42**	58	**100**	**Clv**		**4**	
2	Metodica predării fotbalului în școală	DS	EFS3502	2		2	**4**					28	28	**56**	69	**125**	**E**		**5**	
3	Metodica predării voleiului în școală	DS	EFS3503	2		2	**4**					28	28	**56**	69	**125**	**E**		**5**	
4	Activitati motrice adaptate	DS	EFS3504	1		2	**3**					14	28	**42**	58	**100**	**E**		**4**	
5	Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	DS	EFS3505	1		2	**3**					14	28	**42**	83	**125**	**E**		**5**	
6	Stagiu de practică în unități de învățământ	DS	EFS3506			3	**3**						42	**42**	33	**75**	**Pv**		**3**	
	B. DISCIPLINE OPȚIONALE: 1 DIN 2																			
7	Gimnastică aerobică de întreținere	DS	EFS3507	1		2	**3**					14	28	**42**	58	**100**	**Clv**		**4**	
8	Expresie corporală și euritmie	DS	EFS3508	1		2	**3**					14	28	**42**	58	**100**	**Clv**		**4**	
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
9	Evaluare motrică și somato-funcțională	DS	EFS3609					1		2	**3**	14	28	**42**	58	**100**		**Clv**		**4**
10	Metodica predării gimnasticii în școală	DS	EFS3610					2		2	**4**	28	28	**56**	69	**125**		**E**		**5**
11	Activități motrice de timp liber	DS	EFS3611					1		2	**3**	14	28	**42**	58	**100**		**E**		**4**
12	Stagiu de practică în baze de agrement	DS	EFS3612							2	**2**		28	**28**	22	**50**		**Pv**		**2**
13	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	DS	EFS3613							4	**4**		56	**56**	19	**75**		**Pv**		**3**
14	Etică și integritate academică	DC	EFS3614					1	1		**2**	14	14	**28**	72	**100**		**Clv**		**4**
	B. DISCIPLINE OPȚIONALE: 2 DIN 3																			
15	Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	EFS3615					1	2		**3**	14	28	**42**	58	**100**		**E**		**4**
16	Utilizarea soft-uri specializate în ȘSEF	DC	EFS3616					1		2	**3**	14	28	**42**	58	**100**		**E**		**4**
17	Biochimie	DC	EFS3617					1		2	**3**	14	28	**42**	58	**100**		**E**		**4**
	C. DISCIPLINE FACULTATIVE DIN PROGRAMUL UNITAR NAȚIONAL DE PREGĂTIRE PENTRU PROFESIA DIDACTICĂ (D.P.P.D.)																			
18	Instruire asistată de calculator	DS	EFS3518	1	1		**2**					14	14	**28**	22	**50**	**Clv**		**2**	
19	Practica pedagogică de specialitate în învățământul [illegible]	DS	EFS3518			3	**3**						42	**42**	33	**75**	**Clv**		**3**	
20	Managementul clasei de elevi	DF	EFS3620					1	1		**2**	14	14	**28**	47	**75**		**E**		**3**
21	Practica pedagogică de specialitate în învățământul [illegible]	DS	EFS3621							3	**3**		36	**36**	14	**50**		**Clv**		**2**
Total ore pe săptămână (A + B)				**8**	**0**	**15**	**23**	**7**	**3**	**14**	**24**	**210**	**448**	**658**	**842**	**1500**				
Total ore pe săptămână (A + B + C)				**9**	**1**	**18**	**28**	**8**	**4**	**17**	**29**	**238**	**554**	**792**	**958**	**1750**				
Total credite																			**30**	**30**
Susținerea examenului de licență																				**10**
TOTAL FORME DE EVALUARE SEMESTRIALE ȘI NUMĂR DE CREDITE (E, Clv, Pv)																	**4E,2Clv, 1Pv**	**4E,2Clv, 2Pv**		

Legendă: C = curs; S = seminar; Lp = lucrări practice; L = laborator; E = examen; Clv = colocviu; Pv = probă de verificare
ADOS = activități didactice online sincron

Examenul de licență constă din două probe (10 credite): Proba 1 - Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate
Proba 2 - Prezentarea și susținerea lucrării de licență

Director Departament
Conf.univ.dr. Gheorghe Daniel

DECAN,
Conf.univ.dr. Cojocaru Marilena

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIE ŞI PRACTICĂ ÎN SPORTURILE DE EXPRESIE - DANS SPORTIV/DANS FOLCLORIC

Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Teorie şi practică în sporturi de expresie - Dans sportiv**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 3501					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6 Tipul de evaluare	Cv	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**33**
3.9 Total ore pe semestrul 5	**75**
3.10 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Dans sportiv
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de gimnastică cu dotări adecvate: covor de gimnastică, oglinzi, bară de perete, casetofon

6. Competenţele şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.45. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.46. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate **4.2.Abilități** Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional Studentul/absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive și gestionarea datelor **3.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite persone din domeniul sportului Studentul/absolventul are abilitatea de a utiliza software specializate pentru analiza statistică și evaluarea performanței **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul promovează și facilitează discuții constructive în grupuri Studentul/absolventul gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea abilităţilor de predare a paşilor din dansul standard si dansul latino-american
7.2 Obiectivele specifice	- Educarea esteticii corporale - Dezvoltarea ritmicităţii şi muzicalităţii motrice - Educarea capacităţii de a se coordona în pereche - Imbunătăţirea capacităţii de mişcare prin creşterea nivelului calităţilor motrice şi capacităţilor coordinative (coordonare cu muzica, cu partenerul, cu celelalte perechi) - Recunoaşterea caracteristicilor muzicale ale fiecărui dans

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Noţiuni generale: istoria dansului sportiv, clasificarea dansurilor sportive, caracteristicile și funcțiile dansului sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă, vizionare de filme metodice	Suport de Curs pe platforma Blackboard
2. Informaţii de bază privind dansul sportiv: sistemul organizatoric competiţional, semne convenţionale, sala de dans, costumele competiționale (2 ore)	Prelegere interactivă, vizionare de filme metodice	Suport de Curs pe platforma Blackboard
3. Finalităţi şi valenţe formativ educative ale dansului: dezvoltarea simţului estetic, dansul şi sănătatea, dans şi educaţie, dans şi aptitudini, dansul sportiv ca spectacol (2 ore)	Prelegere interactivă, vizionare de filme metodice	Suport de Curs pe platforma Blackboard
4. Noţiunile tehinice de bază în dansurile standard: valsul vienez, valsul lent, tangoul (2 ore)	Prelegere interactivă, vizionare de filme metodice	Suport de Curs pe platforma Blackboard
5. Noţiunile de bază în dansurile latino-americane: samba, cha-cha, jive (2 ore)	Prelegere interactivă, vizionare de filme metodice	Suport de Curs pe platforma Blackboard
6. Pregătirea şi antrenamentul în dansul sportiv: componentele antrenamentului de dans, structura antrenamentului, metodologia de predare în dansul	Prelegere interactivă, vizionare de filme metodice	Suport de Curs pe platforma Blackboard

sportiv, selecţia în dansul sportiv (2 ore)		
7. Competiţia de dans sportiv: regulamentul FRDS, sistemul organizatoric competiţional naţional şi internaţional (2 ore)	Prelegere interactivă, vizionare de filme metodice	Suport de Curs pe platforma Blackboard

Bibliografie:

Iorga, A., *Note de curs*

Jeleascov, C. (2006). *Curs de Dans sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Jeleascov, C. (2010). *Contribuţii la cercetarea sincronizării spaţiale şi temporale. Aplicaţii la dansul sportiv*" – teză de doctorat

Macovei, S. (1999). *Suplețea*. Bucureşti: Editura A.N.E.F.S.

Năstase, V. D. (2011). *Dans sportiv – metodologia performanţei.* Bucureşti: Editura *Paralela 45*

Cohan, R. (1986). *La Dance - L'atelier de la dance*. Edinburg: Editura Robert Laffont

8.2 Lucrări practice - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Învăţarea conţinutului şi metodicii de iniţiere în tehnica de bază a dansurilor stantard (poziţii de bază, poziţia de promenadă, conducerea în pereche, tehnica picioarelor) (4 ore)	- metoda exerciţiului, - metoda demonstraţiei	- conducerea părţilor din lecţie
2. Tehnica de execuţie a paşilor standard: vals lent, vals vienez şi tangou (tipuri de poziţii, tehnica picioarelor, tehnica paşilor de vals lent, tehnica paşilor de vals vienez, tehnica paşilor de tango) (4 ore)	- metoda exerciţiului, - metoda demonstraţiei	- conducerea exerciţiilor învăţate
3. Invăţarea conţinutului şi metodicii de iniţiere în tehnica de bază a dansurilor latino-americane (poziţia de bază, tipuri de poziţii, tehnica picioarelor, tehnica paşilor de Samba, tehnica paşilor deCha-cha, tehnica paşilor de Jive) (8 ore)	- metoda exerciţiului, - metoda demonstraţiei	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Pregătirea muzicală şi dezvoltarea ritmicităţii şi muzicalităţii motrice (recunoaşterea diferitelor ritmuri şi tempouri de dans prin audiţie muzicală, alegerea muzicii adecvate) (4 ore)	- metoda exerciţiului, - metoda demonstraţiei	- alegerea şi elaborarea muzicii
5. Metodica acţionării pentru dezvoltarea armonioasă şi educarea esteticii corporale (paşi şi legări de paşi, acţiuni complexe ale segmentelor corpului în concordanţă cu fondul muzical, legări de paşi în ritmuri, tempouri şi caractere muzicale diferite, exerciţii cu caracter coregrafic, artistic şi acrobatic) (4 ore)	- metoda exerciţiului, - metoda demonstraţiei	- alegerea şi elaborarea muzicii
6. Dezvoltarea capacităţii de a dansa în pereche (legări de paşi din toate dansurile standard şi latino prevăzute în programă) (4 ore)	- metoda exerciţiului, - metoda demonstraţiei	- legări de paşi - dans în pereche

Bibliografie:

Iorga, A., *Note de curs*

Jeleascov, C. (2006). *Curs de Dans sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Jeleascov, C. (2010). *Contribuţii la cercetarea sincronizării spaţiale şi temporale. Aplicaţii la dansul sportiv*" – teză de doctorat

Macovei, S. (1999). *Suplețea*. Bucureşti: Editura A.N.E.F.S.

Năstase, V. D. (2011). *Dans sportiv – metodologia performanţei.* Bucureşti: Editura *Paralela 45*

Cohan, R. (1986). *La Dance - L'atelier de la dance*. Edinburg: Editura Robert Laffont

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Colocviu	60%

	- Răspunsurile la examen		
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Evaluare practico-metodică: transpunerea în dans a paşilor de vals vienez și jive în perechi - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ŞCOALĂ

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Metodica predării fotbalului în şcoală**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 3502					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 5	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Teren de fotbal gazonat, dimensiuni competiţionale; teren sintetic, dimensiuni reduse; teren de zgură, dimensiuni reduse; mingii de fotbal, copete, jaloane, pieptăraşe,vestiare cu duşuri, toalete, etc.

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.47. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.48. Abilități** Studentul/absolventul proiectează și planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor specifice din jocul de fotbal în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcărilor din jocul de fotbal - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor specifice fotbalului - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea elementelor şi procedeelor specifice jocului de fotbal

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Particularităţi bio-psiho-sociale și motrice ale elevilor din ciclul gimnazial (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
2. Jocul de fotbal în programa şcolară la liceu, şcoli generale (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
3.Metodica fotbalului. Principii și metode (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
4. Principii în realizarea unei linii metodice în învăţarea unui element tehnic/acţiune tactică (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
5. Planificarea şi programarea instruirii: plan de lecţie, unitate de învățare (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
6.Sistemul competiţional fotbalistic în gimnaziu (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
7.Structurile organizatorice sportive la nivel gimnazial (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
8. Formarea reprezentativei școlare de fotbal (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard
9. Lecţia de fotbal în activităţile extracurriculare (6 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Păun, D. *Note de curs*
- Miu, Șt. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
- Păun, D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren
- Păun, D. (2012). *Fotbal. Curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
- Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori.* Bucureşti: Editura FRF
- ROAF. (2013). București: Editura FRF

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (lucrare colectivă). (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi
Legile Jocului. (2013). București: Editura FRF

8.2 Lucrări practice - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Metode şi mijloace pentru învăţarea şi consolidarea deposedărilor şi a mişcărilor înşelătoare. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
2.Metode şi mijloace pentru invăţarea şi consolidarea conducerii mingii şi a protejării mingii. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
3.Metode şi mijloace pentru învăţarea şi consolidarea preluărilor (toate formele). Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
4.Metode şi mijloace pentru învăţarea şi consolidarea transmiterii mingii cu piciorul (toate formele). Joc bilateral (4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
5.Metode şi mijloace pentru învăţarea şi consolidarea transmiterii mingii cu capul (toate formele). Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
6.Metode şi mijloace pentru învăţarea şi consolidarea elementelor tehnice specific jocului portarului. Joc bilateral (4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
7.Mijloace specifice de îmbunătăţire a pregătirii fizice – viteza. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
8.Mijloace specifice de îmbunătăţire a pregătirii fizice – rezistenţa . Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
9.Mijloace specifice de îmbunătăţire a pregătirii fizice – forţa. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
10.Metode şi mijloace pentru consolidarea acţiunilor	- explicaţie, demonstraţie,	-combinaţii de elemente

tactice individuale şi colective in atac cuprinse în programa şcolară. Joc bilateral (2 ore)	exersare	tehnice
10.Metode şi mijloace pentru consolidarea acţiunilor tactice individuale şi colective in atac cuprinse în programa şcolară. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice
11.Metode şi mijloace pentru consolidarea acţiunilor tactice individuale şi colective în apărare cuprinse in programa şcolară. Joc bilateral (2 ore)	- explicaţie, demonstraţie, exersare	-combinaţii de elemente tehnice

Bibliografie

Păun, D. *Note de curs*
- Miu, Şt. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
- Păun, D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren
- Păun, D. (2012). *Fotbal. Curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
- Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori.* Bucureşti: Editura FRF
- ROAF. (2013). București: Editura FRF

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (lucrare colectivă). (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi
Legile Jocului. (2013). București: Editura FRF

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: aplicarea in cadrul unui joc bilateral a elementelor și procedeelor tehnice fundamentale și a acțiunilor tactice individuale și colective in atac și apărare. - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ŞCOALĂ

2. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Metodica predării voleiului în şcoală**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 3506					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	5	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 5	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive - volei
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri sportive cu dotări adecvate: teren, fileu, stâlpi de susţinere, antene de delimmitarea a spaţiului de joc aerian, mingi, bănci de gimnastică

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.49. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.50. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare predării exerciţiilor specifice jocului de volei..
7.2 Obiectivele specifice	5. Asimilarea noţiunilor practice de bază şi metodologice, de aplicare a elementelor şi procedeelor tehnice de către studenţi, având în vedere că este o disciplină de bază în şcoală, cu o activitate practică a elevilor şi de asemenea este una dintre probele olimpice 6. Pentru studenţi, valorificarea cunoştinţelor de specialitate se concretizează prin formarea profilului de executant şi demonstrant la disciplina volei, dar şi de a

	pregăti viitori elevi în practicarea şi înţelegerea acestei discipline. 7. Iniţierea-fixarea deprinderilor specifice jocului de volei (acţiunile de bază); **8.** Însuşirea tacticii de joc specifice modelului II de joc.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Noţiuni de metodică a predării jocului de volei (2 ore).	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Principiile de antrenament în jocul de volei (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Metodica predării jocului de volei la la stadiul de iniţiere-fixare (4 ore).	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Metodica predării jocului de volei la stadiul de consolidare (2 ore).	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Metodica predării jocului de volei la stadiul de performanţă (2 ore).	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Traseul metodic al învăţarii acţiunile specifice atacului (6 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Traseul metodic al învăţarii acţiunile specifice apărării (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
8. Traseul metodic al învăţarii acţiunile specifice apărării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
9. Traseul metodic al învăţarii modelelor de joc (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
10. Voleiul în şcoală (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru, A.M., *Note de curs*

Cojocaru A, Ioniţă M (2005) *Volei – caiet de lucrări pracrice.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Cojocaru, A., Cojocaru, M .(2009). *Volei – teorie şi practică*.Bucureşti: Editura Bren.

Drăgan A. (2000). *Volei – noţiuni de bază.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Drăgan, A, Cojocaru, A. (2003). *Regulamentul jocului de volei cu comentarii.* Bucureşti: Editura Yes.

Mureşan A. (2008). *Volei.* Bucureşti*:* Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Solomonov O., Solomonov, D (1998). *Curs de metodica predării voleiului.* Buc.: Ed Fundaţiei *România de Mâine*.

8.2 Lucrări practice - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Prezentarea cerinţelor cursului. Verificarea cunoştinţelor (2 ore).	- explicaţie și demonstraţie - exersare	- verificarea fondului motric
2. Învăţarea poziţiilor şi a deplasării în teren. Învăţarea pasei cu doua mâini de sus. Învăţarea aşezării în teren la primirea şi efectuarea serviciului în cadrul modelului II de joc (2 ore).	- explicaţie și demonstraţie - metoda globală	- accent pe poziţiile fundamentale
3. Învăţarea organizării celor trei lovituri în cadrul modelului II de joc. Consolidarea preluării cu două mâini de jos din faţă. Învăţarea serviciului de sus din faţă (2 ore).	- metoda globală - metoda exersării	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
4. Consolidarea loviturii de atac procedeu drept. Învăţarea serviciului de sus din faţă. Consolidarea blocajului individual (2 ore).	- explicaţie și demonstraţie a temelor de lecţie	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
5. Consolidarea loviturii de atac procedeu drept. Consolidarea preluării din atac. Învăţarea serviciului de sus din faţă (2 ore).	- explicaţie și demonstraţie - exersare	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
6. Învăţarea loviturii de atac procedeu întors. Învăţarea blocajului colectiv. Învăţarea acţiunii de dublare a blocajului (2 ore).	- explicaţie și demonstraţie - exersare	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
7. Consolidarea organizării celor trei lovituri în cadrul modelului II de joc. Învăţarea blocajului colectiv. Învăţarea loviturii de atac procedeu întors (2 ore).	- explicaţie și demonstraţie - exersare	- formarea deprinderilor specifice jocului de volei
8. Consolidarea preluării cu două mâini de jos din serviciu. Consolidarea serviciului de sus din faţă.	- metoda exersării - metoda globală	- accent pe automatizarea aspectului dominant

Consolidarea aşezării în teren la primirea şi efectuarea serviciului în cadrul modelului II de joc (2 ore).		
9. Consolidarea loviturii de atac. Consolidarea blocajului colectiv. Consolidarea acţiunii de dublare a blocajului (2 ore).	- metoda exersării - metoda globală	- accent pe automatizarea aspectului dominant
10. Consolidarea acţiunilor de joc cunoscute în atac, în cadrul M II de joc (2 ore).	- metoda exersării - metoda globală	- accent pe automatizarea aspectului dominant
11. Consolidarea acţiunilor de joc cunoscute în apărare, în cadrul M II de joc (2 ore).	- metoda exersării - metoda globală	- accent pe automatizarea aspectului dominant
12. Consolidare acţiunilor de joc cunoscute, în cadrul M II de joc (2 ore).	- metoda exersării - metoda globală	- accent pe automatizarea aspectului dominant
13. Verificarea normelor tehnico-tactice: pasa cu doua mâini de sus spre înainte; lovitura de atac procedeu întors (2 ore).	- metoda exersării - metoda globală	- accent pe automatizarea aspectului dominant
14. Verificarea normelor tehnico-tactice: serviciu de sus din faţă; joc 6x6 în cadrul M II de joc (2 ore).	Evaluare practică	Evaluarea însuşirii formării stereotipului motric

Bibliografie

Cojocaru, A.M., *Note de curs*

Cojocaru A, Ioniţă M (2005) *Volei – caiet de lucrări pracrice.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*.

Cojocaru, A., Cojocaru, M .(2009). *Volei – teorie şi practică*.Bucureşti: Editura Bren.

Drăgan A. (2000). *Volei – noţiuni de bază*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Drăgan, A, Cojocaru, A. (2003). *Regulamentul jocului de volei cu comentarii.* Bucureşti: Editura Yes.

Mureşan A. (2008). *Volei*. Bucureşti*:* Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Solomonov O., Solomonov, D (1998). *Curs de metodica predării voleiului.* Buc.: Ed Fundaţiei *România de Mâine*.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Răspunsurile la examen	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%

10.6 Standard minim de performanţă

- Evaluare practică: demonstrarea acţiunilor tehnico-tractice individuale în atac şi-n apărare specifice jocului de volei (MII), promovarea lor cu minim nota 5.
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor
- Elaborarea proiectelor

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
ACTIVITĂŢI MOTRICE ADAPTATE

3. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Activităţi motrice adaptate**						
2.2. Codul disciplinei	EFS 3504						
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de seminar							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 5	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate **4.2.Abilități** Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare în activitatea de educaţie fizică şi sportivă adaptată.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoaşterea rolului şi locului educaţiei fizice şi sportului adaptat în sistemul de

	învăţământ. Învăţarea terminologiei de specialitate şi operarea cu aceasta. Atitudinile persoanelor deficiente faţă de practicarea exerciţiilor fizice. Aplicativitatea principiilor didactice persoanelor cu cerinţe educative speciale. Contribuţiile media la promovarea activităţilor fizice adaptate.

8. Conţinuturi

Curs - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Educaţia fizică şi sportul adaptat, activităţi motrice formative (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Cadrul instituţional al educaţiei fizice şi sportului adaptat (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Elemente de didactică a educaţiei fizice şi sportului adaptat (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Educaţie fizică şi sport adaptat pentru persoanele cu deficienţe de vedere (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Educaţie fizică şi sport adaptat pentru persoanele cu deficienţe de auz (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Educaţie fizică şi sport adaptat pentru persoanele cu deficienţă mentală (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Teodorescu, A.S. *Note de curs*
Epuran, M., Horghidan, V. (2005). *Psihologie şcolară*. Bucureşti: Universitatea Ecologică,
Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Gheorghe, I. (2008). *Teoria activităţilor motrice*. Bucureşti: Editura *Fundaţiei România de Mâine*
Popovici, D.V., (1999) - *Elemente de psihopedagogia integrării*. Bucureşti: Editura Pro Humanitate
Teodorescu, A.S. (2011). *Activităţi sportive adaptate*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Todea, S.F. (2001). *Exerciţiul fizic în educaţie fizică, sport şi kinetoterapie*. Bucureşti: Editura *Fundaţiei România de Mâine*

Lucrări practice - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Clasificarea deficienţelor (6 ore)	Explicație, demonstrație	Conducerea exercițiilor pregătite
2. Exerciții pentru persoanele cu deficienţe de vedere (8 ore)	Explicație, demonstrație	Conducerea exercițiilor pregătite
3. Exerciții pentru persoanele cu deficienţe de auz (6 ore)	Explicație, demonstrație	Conducerea exercițiilor pregătite
4. Exerciții pentru persoanele cu deficienţe de ale scheletului şi ale aparatului de susţinere (8 ore)	Explicație, demonstrație	Conducerea exercițiilor pregătite

Bibliografie

Teodorescu, A.S. *Note de curs*
Epuran, M., Horghidan, V. (2005). *Psihologie şcolară*. Bucureşti: Universitatea Ecologică
Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Gheorghe, I. (2008). *Teoria activităţilor motrice*. Bucureşti: Editura *Fundaţiei România de Mâine*
Popovici, D.V., (1999) - *Elemente de psihopedagogia integrării*. Bucureşti: Editura Pro Humanitate
Teodorescu, A.S. (2011). *Activităţi sportive adaptate*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Todea, S.F. (2001). *Exerciţiul fizic în educaţie fizică, sport şi kinetoterapie*. Buc Ed. *Fundaţiei România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Colocviu	60%

10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrari practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor - Evaluarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă**				
2.2. Codul disciplinei			EFS 3505				
2.3. Titularul activităților de curs							
2.4. Titularul activităților de seminar							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 5	**125**
3.10 Număr 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	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfășurare a seminariilor	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competențe şi rezultatele învățării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.51. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.52. Abilități** Studentul/absolventul proiectează și planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Să ofere studenţilor lexicul minimal pentru a cominica cu elevii, ținând cont de faptul că nu dispun încă de facilități pentru informare directă asupra acestora. - Să sugereze studenților modul de utilizare a metodelor și mijloacelor specifice educație fizică şi sportului. - Să prezinte studenților cele mai importante aspecte ale orientării activităților de educație fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Conceperea şi prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv / ramură de sport / particularităţilor performanţei motrice. - Elaborarea unui proiect de optimizare a sistemului de selecție / ramură de sport.

	- Formularea obiectivelor de instruire şi de performanţă / ramură de sport / vârstă şi nivel de pregătire. - Utilizarea unor probe ce control consacrate / componentele antrenamentului sportiv pe ramură de sport / componentele motricităţii. - Folosirea principiilor consacrate pentru elaborarea unui proiect de optimizare a activităţii în mediul educaţional specific şi în afara lui.

8. Conținuturi

8.1 Curs semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Metodica activităților motrice în prima copilărie și a doua copilărie (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Metodica activităților motrice la vârsta școlară mică (perioada antepubertară 6-10/11 ani) (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Metodica activităților motrice în etapa pubertară (10-14 ani) (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Metodica activităților motrice în etapa adolescenței (14-18 ani) (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Metodica activităților motrice în etapa tinereții (18-25 ani) (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Metodica activităților motrice la vârsta adultă (40-65 ani) (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Metodica activităților motrice la vârsta senescenței (peste 65 ani) (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
Bibliografie Gheorghe, I.G. *Note de curs* Cârstea, Gh.. (2000). *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti: Editura AN-DA Dragnea, A., Bota, A., Teodorescu, M., Stănescu, M., Şerbănoiu, S. (2006). *Educaţie fizică şi sport – teorie şi didactică*. Bucureşti: Editura FEST Epuran, M., Vâjială, G. (2008). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică si sport*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine* Raţă, G. (2008). *Didactica Educaţiei fizice şi sportive.* Iaşi: Editura Polirom		
8.2. Lucrări practice semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Practica activităților motrice în prima copilarie și a doua copilarie 3-6 ani 1-3-6 ani) (4 ore)	Conversația	Dezbatere pe tematica lecției practice
2. Practica activităților motrice la vârsta școlară mică (perioada antepubertară 6-10/11 ani) (4 ore)	Conversația	Dezbatere pe tematica lecției practice
3. Practica activităților motrice în etapa pubertară (10-14 ani) (4 ore)	Conversația	Dezbatere pe tematica lecției practice
4. Practica activităților motrice în etapa adolescenței (14-18 ani) (4 ore)	Conversația	Dezbatere pe tematica lecției practice
5. Practica activităților motrice în etapa tinereții (18-25 ani) (4 ore)	Conversația	Dezbatere pe tematica lecției practice
6. Practica activităților motrice la vârsta adultă (40-65 ani) (4 ore)	Conversația	Dezbatere pe tematica lecției practice
7. Practica activităților motrice la vârsta senescenței (peste 65 ani) (4 ore)	Conversația	Dezbatere pe tematica lecției practice
Bibliografie Gheorghe, I.G. *Note de curs* Cârstea, Gh.. (2000). *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti: Editura AN-DA Dragnea, A., Bota, A., Teodorescu, M., Stănescu, M., Şerbănoiu, S. (2006). *Educaţie fizică şi sport – teorie şi didactică*. Bucureşti: Editura FEST Epuran, M., Vâjială, G. (2008). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică si sport*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine* Raţă, G. (2008). *Didactica Educaţiei fizice şi sportive.* Iaşi: Editura Polirom		

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice. - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂŢI DE ÎNVĂŢĂMÂNT

4. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Stagiu de practică în unităţi de învăţământ**						
2.2. Codul disciplinei	EFS3506						
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de seminar							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6 Tipul de evaluare	Pv	2.7 Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână Sem 5	3	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**-**	**3.6 lucrări practice**	**42**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					7
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**33**
3.9 Total ore pe semestrul 5 și 6	**75**
3.10 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Baza sportivă specifică școlii

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării

C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

Rezultatele învățării

1.53. Cunoștințe

Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport

1.54. Abilități

Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative

1.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare

C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar

Rezultatele învățării

2.1.Cunoștințe

Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare

Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive

2.2.Abilități

Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire

Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice

2.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional

Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților

C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic

Rezultatele învățării

3.1.Cunoștințe

Studentul/absolventul explică 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 şi activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial

Studentul/absolventul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare

3.2.Abilități

Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate

Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției

3.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice

Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției

C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă

Rezultatele învățării

4.1.Cunoștințe

Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate

4.2.Abilități

Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă

Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție

4.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor

Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților

C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport

Rezultatele învățării

5.1.Cunoștințe

Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional

5.2.Abilități

Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire

Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire

5.3. Responsabilitate și autonomie

Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional

Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competențe transversale și rezultatle învățării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Să ofere studenţilor lexicul minimal pentru a cominica cu elevii, ținând cont de faptul că nu dispun încă de facilități pentru informare directă asupra acestora. - Să sugereze studenților modul de utilizare a metodelor și mijloacelor specifice educație fizică şi sportului. - Să prezinte studenților cele mai importante aspecte ale orientării activităților de educație fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Conceperea şi prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv / ramură de sport / particularităţilor performanţei motrice. - Elaborarea unui proiect de optimizare a sistemului de selecţie / ramură de sport. - Formularea obiectivelor de instruire şi de performanţă / ramură de sport / vârstă şi nivel de pregătire. - Utilizarea unor probe ce control consacrate / componentele antrenamentului sportiv pe ramură de sport / componentele motricităţii. - Folosirea principiilor consacrate pentru elaborarea unui proiect de optimizare a activităţii în mediul educaţional specific şi în afara lui.

8. Conţinuturi

Lucrări practice - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Condiţiile de bază materială, dotare şi reguli de igienă pentru o unitate de învățământ. (2 ore)	Metoda observației	Înregistrări
2. Materiale, aparate specifice desfășurării lecției de educație fizică. (4 ore)	Metoda observației	Înregistrări
3. Curricula de educație fizică pentru ciclul gimnazial. (6 ore)	Metoda observației	Înregistrări
4. Organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică. (6 ore)	Metoda observației	Înregistrări
5. Obiectivele operaționale ale lecției de educație fizică. (6 ore)	Metoda observației	Înregistrări
6. Mijloacele lecției conform particularităților de vârstă și gen ale elevilor. (6 ore)	Metoda observației	Înregistrări
7. Participarea la organizarea și desfășurarea evenimentelor sportive curriculare (6 ore)	Metoda observației	Înregistrări
8. Participarea la organizarea și desfășurarea evenimentelor sportive extra-curriculare (6 ore)	Metoda observației	Înregistrări
Bibliografie Florea, N.M., Ţăranu, M.A. (2010). *Caiet de practică pedagogică*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*		

Ghid metodologic de aplicare a programelor şcolare din aria curriculară educaţie fizică şi sport. (2001). Bucureşti. Editura SC Aramis Print
Instruirea diferenţiată. Aplicaţii ale teoriei inteligenţelor multiple. (2001). Bucureşti: Ghid. MEC
Pânişoară, I.O. (2009). *Profesorul de succes*. Iaşi. Editura Polirom
Singer, M., Sarivan, L., (coord.). (2006). *Quo vadis, Academia* ? *Repere pentru o reformă de profunzime în învăţământul superior*. Bucureşti: Editura Sigma
Teodorescu, A.S. (2011). *Caiet de practică pedagogică la educaţie fizică*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Discutarea conţinutului disciplinei şi a cerinţelor privind dobândirea competenţelor profesionale şi transversale stabilite pentru ocupaţia de profesor de gimnaziu şi de profesor de liceu cu specialişti care au lucrat / lucrează la Institutul de Ştiinţe ale Educaţiei şi la COR (Codul Ocupaţiilor din România);
- Conţinuturile disciplinei contribuie la dobândirea competenţelor solicitate de funcţiile didactice: director de şcoală, director CCD, inspector şcolar;
- Conţinuturile disciplinei corespund nivelului de aspiraţii al studenţilor şi al reprezentaţilor comunităţii locale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Verificare practică:	60%
	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Cunoașterera și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar - Evaluarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREŢINERE

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Gimnastică aerobică de întreţinere**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 3507					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	III	2.5.Semestrul	5	2.6.Tipul de evaluare	Cv	2.7.Regimul disciplinei	DS

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5. curs**	**14**	**3.6. lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					16
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7. Total ore studiu individual	**58**
3.9. Total ore pe semestrul 5	**100**
3.10. Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Gimnastica de bază
4.2. de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de gimnastică cu dotări adecvate: covor de gimnastică, oglinzi, gantere, stepăre, casetofon

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **1.55. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **1.56. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	crearea motivaţiei pentru practicarea independentă a exerciţiilor aerobice de întreţinere
7.2. Obiectivele specifice	- influenţarea creşterii şi dezvoltării normale, corecte şi armonioase - Prevenirea apariţiei atitudinilor deficiente şi a îmbolnăvirilor - Formarea capacităţii de selecţionare şi alcătuire a programelor de gimnastică aerobică cu efect profilactic - Perfecţionarea capacităţii de organizare şi conducere a grupelor de gimnastică aerobică.

8. Conţinuturi

8.1. Curs - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/**

		Modalitatea de desfășurare
1. Istoricul gimnasticii aerobice de întreținere. Diferența între GAI și gimnastica aerobică de performanță. Caracteristicile și obiectivele GAI. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
2. Metodica de realizare a programelor de dezvoltare a rezistenței generale și a forței musculare prin exerciții aerobice. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
3. Metodica de realizare a programelor de dezvoltare a mobilității și flexibilității articulare. Introducerea strecingului în programele de GAI. Dezvoltarea vitezei de execuție în combinațiile aerobice. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
4. Metodica de realizare a programelor de dezvoltare a coordonării motrice prin combinații de mișcări și dezvoltarea îndemânării prin exerciții complexe și/cu schimbări de direcți. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
5. Îmbunătățirea posturii corporale și conștientizarea alinierii corpului în cadrul programelor GAI. Dezvoltarea controlului corporal și a preciziei mișcărilor. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
6. Metode de dezvoltare a ritmului și a simțului muzical prin sincronizarea mișcării cu muzica pe grupe de vârstă și nivele de pregătire. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
7. Importanța GAI: reducerea sedentarismului, menținerea și îmbunătățirea sănătății prin activitate fizică regulate, dezvoltarea încrederii în propriul corp și a autocontrolului și formarea deprinderii de practicare independentă a exercițiului fizic. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
Bibliografie: Niculescu, G. (2008). *Gimnastica aerobică – aprofundare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine* Macovei S., Vişan A. (2003). *Gimnastica aerobică de întreţinere*. Bucureşti: Federaţia Română Sportul Pentru Toţi Stoenescu, G. (2000). *Gimnastica aerobică şi sportul aerobic*. Bucureşti. Editura ISPE		
8.2. Lucrări practice - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Particularităţile tehnice şi metodice predării mişcărilor gimnice din conţinutul programelor de gimnastică aerobică: variante de deplasare - paşi de bază şi specifici diferitelor tipuri de gimnastică şi de dans, paşi succesivi, adăugaţi, paşi în „V”, paşi încrucişaţi, paşi ritmici, pas schimbat, paşi de dans (jazz dance, dans sportiv, paşi de dans modern), combinaţii cu paşi variaţi. (8 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
2. Caracteristicile tehnice ale mişcărilor conduse (conştientizarea schemei corporale, prelucrarea specifică a musculaturii, îmbunătăţirea mobilităţii articulare, dezvoltarea coordonării, îmbunătăţirea forţei musculare): mişcări conduse la nivelul membrelor superioare; mişcări conduse la nivelul trunchiului; mişcări conduse la nivelul membrelor inferioare (6 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
3. Caracteristicile tehnice ale mişcărilor de balans (capacitatea de relaxare reflexă a grupelor musculare, mobilitate articulară şi supleţe musculară, simţul echilibrului, orientare spaţio-temporală, ritmicitate motrică) (4 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Programe de gimnastică aerobică pentru începători (lucrul în poziţii înalte şi la sol) (10 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	- elaborarea de structuri specifice
Bibliografie: Niculescu, G. (2008). *Gimnastica aerobică – aprofundare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine* Macovei S., Vişan A. (2003). *Gimnastica aerobică de întreţinere*. Bucureşti: Federaţia Română Sportul Pentru Toţi Stoenescu, G. (2000). *Gimnastica aerobică şi sportul aerobic*. Bucureşti. Editura ISPE		

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple - Răspunsurile la colocviu	- Colocviu	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în activitatea practică/ Verificare practico-metodică	- Verificare practică/ Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare teoretică a cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului - Evaluare practico-metodică: conducerea programelor de gimnastică aerobică - Realizarea proiectului			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
EXPRESIE CORPORALĂ ŞI EURITMIE

5. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Expresie corporală şi euritmie**						
2.2. Codul disciplinei	EFS 3508						
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6 Tipul de evaluare	Cv	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestru 6	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de gimnastică cu dotări adecvate: covor de gimnastică, saltele, bănci de gimnastică, bară de perete, obiecte portative (bastoane, sucitori, mingii), oglinzi, casetofon, instrumente de percuţie

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatee învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **7.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **7.2. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional Studentul/absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive și gestionarea datelor **3.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite persone din domeniul sportului Studentul/absolventul are abilitatea de a utiliza software specializate pentru analiza statistică și evaluarea performanței **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul promovează și facilitează discuții constructive în grupuri Studentul/absolventul gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor artistice din zona euritmiei şi plasticii corporale cu aplicare în diferite activităţi de educaţie fizică şi sport (serbări, spectacole,concursuri).
7.2 Obiectivele specifice	- Însuşirea cunoştinţelor teoretice şi metodologice privind formarea bazelor generale ale mişcării artistice - Formarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor mişcărilor de expresie şi creativitate - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere a colectivelor de elevi. - Dezvoltarea aptitudinilor şi capacităţior psiho-motrice necesare practicării activităţilor artistice de tip expresiv - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor de gimnastică acorbatică, gimnastică ritmică, dans.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Introducere: plastica corporală, caracteristicile şi aplicaţiile ei. Nomenclatura mişcărilor din tehnica de dans clasic, de caracter şi contemporan. Legătura dans-euritmie. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Expresivitatea corporală: estetica şi plastica corporală, comunicarea non-verbală, capacităţi şi calităţi psiho-emoţionale necesare în realizarea mişcării artistice. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Muzica – factor determinant în realizarea expresivităţii şi plasticii corporale: muzicalitatea motrică, ritmicitatea motrică, sincornizarea mişcării cu fondul muzical, empatia în mişcarea expresivă. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Euritmia: istoric, aplicaţiile ei: în pedagogie, în zona artistică şi ca formă de tratament. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Caracteristici generale ale euritmiei: legătura cu arta dansului, comunicarea în euritmie, importanţa cuvântului,	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

frazei, textului, sunetului, sincronizarea mişcărilor cu nunaţa cuvântului. (2 ore)		
6. Particularităţi ale euritmiei: despre arta gestului artistic (mimă şi pantomimă), creativitate originalitate, imaginaţie – infuenţe în creaţia euritmică. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Adaptarea mişcărilor la cuvântul sau text recitat sau cântat. Frazarea mişcării: definirea conceptului; realizarea frazelor simple de mişcare; lait-motiv-ul în mişcare (cu dezvoltarea şi/sau involuţia mişcării); diminuarea şi argumentarea mişcării; recurenta mişcării; repetitivitatea. (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Iorga, A. *Note de curs*

Anghel, S. (2007). *Dansul – arhietip –cultura*. Constanţa: Editura ProArte

Anghel, S. (2007). *Scena şi scenariu.* Bucureşti: Editura ARC

Dobrescu, D. (2006). *Expresie corporală, dans şi euritmie.* Iaşi: Editura Prim

Stodelle, E. (1979). *The Dance Technique of Doris Humphre*. New Jeresey: Editura Princenton Book Company

Stoenescu, G. (1985). *Euritmia, formă artistică de exprimare.* Bucureşti: EdituraSport-Turism

Stroescu, A., Podlaha, R. (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică

8.2 Lucrări practice - semestrul 5	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Exerciţii de organizare şi ordine: termeni de bază, acţiuni pe loc, acţiuni din deplasare, alcătuiri şi schimbări de formaţii, exerciţii pentru dezvoltarea memoriei vizuale şi auditive şi a simţului tactil 4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, fragmentat-imitativă	- conducerea exerciţiilor învăţate
2. Identificarea caracteristicilor muzicale, ritmice şi de mişcare ale fiecărei tehnici de dans. Însuşirea bazelor generale ale mişcărilor: poziţiile fundamentale de braţe şi picioare şi derivatele lor, poziţiile şi mişcările segmentelor corpului, direcţie, amplitudine, ritm, tempo, gradul de încordare şi relaxare, coordonare, ţinuta specifică, exerciţii la bara de perete şi la centru. (4 ore)	- explicaţie, demonstraţie, fragmentat-imitativă	- conducerea exerciţiilor învăţate
3. Exerciţii de dezvoltare fizică generală, exerciţii libere – structuri simple şi complexe, exerciţii cu partener şi în grup, exerciţii cu obiecte portative. Delimitarea şi învăţarea Frazelor de mişcare şi a scenariilor. (4 ore).	- metoda fragmentat-imitativă - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Exerciţii de recunoaştere a ritmurilor muzicale prin folosirea bătăilor din palme sau cu diferite obiecte, exerciţii de recunoaştere şi redare a diferitelor caractere de dans. (4 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
5. Raportul mişcare conştientă - mişcare reflexă: mişcarea reflexă; conştientizarea unei mişcări; trecerea din mişcare reflexă automată în mişcare conştientă şi invers Exerciţii acrobatice: statice, dinamice, exerciţii cu elemente de expresie corporală specifice gimnasticii ritmice. Paşi specifici de gimnastică ritmică şi dans.(4 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
6. Scenariile de mişcare: construirea relaţiilor muzică-mişcare, text-mişcare, zgomote-mişcare. Exerciţii cu păpuşi: construirea mecanismelor păpuşilor cu propriul corp şi determinarea gradelor de libertate pe segmente; punerea păpuşii în diferite situaţii; interacţiuni între păpuşi. (4 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate
7. Elemente de pantomimă: segmentarea mişcărilor; contrapunctul din pantomimă; sugerarea şi delimitarea obiectelor în absenţa lor; mersul, alergatul şi urcatul scărilor specifice pantomimei; mimica în pantomimă; fraze de mişcare realizate prin pantomimă. Exerciţii de mimică – comunicare non-verbală. (4 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	- conducerea exerciţiilor învăţate

Bibliografie

Iorga, A. - *Cursul teoretic predat*
Anghel, S. (2007). *Dansul – arhietip –cultura*. Constanţa: Editura ProArte
Anghel, S. (2007). *Scena şi scenariu.* Bucureşti: Editura ARC
Dobrescu, D. (2006). *Expresie corporală, dans şi euritmie.* Iaşi: Editura Prim
Stodelle, E. (1979). *The Dance Technique of Doris Humphre*. New Jeresey: Editura Princenton Book Company
Stoenescu, G. (1985). *Euritmia, formă artistică de exprimare.* Bucureşti: EdituraSport-Turism
Stroescu, A., Podlaha, R. (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluare practico-metodică: elaborarea unei suite de mişcări în concordanţă cu un text (recitat sau cântat) cu interpretare non-verbală (la alegere) cu minim nota 5. Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
EVALUARE MOTRICĂ ŞI SOMATO-FUNCŢIONALĂ

6. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educatie Fizica si Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie Fizică şi Sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Evaluare motrică şi somato-funcţională**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 3609					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	6	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					17
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					14
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 6	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Anatomie; Biomecanică
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Laborator cu dotări adecvate: planşe, mulaje, aparatură și instrumentar pentru măsurare individuală

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **7.3. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **7.4. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale şi obiectivele lecției C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor şi tehnicilor de evaluare motrică şi somato-funcţională.
7.2 Obiectivele specifice	- să asigure condiţii de desfăşurare a evaluării somato-funcţionale; - să folosească cunoştinţele în evaluarea somato-funcţională a elevilor în diferite perioade de creştere; - să cunoască procesul de evaluare somato-funcţională a sportivilor care activează în diferite ramuri sportive.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Măsurarea în activitățile motrice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
2. Evaluarea în activitățile motrice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
3. Evaluarea calităților motrice -capacităților coordinative (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
4. Legile creșterii și dezvoltării (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
5. Evaluarea somato funcțională (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
6. Evaluarea în antrenamentul sportiv. Teste utilizate în evaluarea din sport (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Teușdea, C. *Note de curs*

Baciu, Cl. (1990). *Anatomia funcţională a aparatului locomotor*. Bucureşti: Editura Stadion

Cordun, M. (1999). *Kinetologie medicală*. București: Editura Axa

Cordun, M. (2009). *Kinantropometrie*. București: Editura CD Press

Cordun, M. (2011). *Bioenergetică și Ergometrie în Sport*. București: Editura CD Press

Drăgan, I. (2002). *Medicina sportivă.* Bucureşti: Editura Medicală

Pop, L. (2003). *Evaluare clinică articulară şi musculară*. Cluj Napoca: Editura Universitară „Iuliu Hatieganu"

Sbenghe, T. (2005). *Kinesiologie – Ştiinta mişcării*. Bucureşti: Editura Medicală

Sidenco, E.L. (2003). *Coloana vertebrală şi membrul inferior*. *Evaluare mioarticulară în kinetoterapie şi în medicina sportivă*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Sidenco, E.L. (2003). *Evaluarea articulară şi musculară a membrului superior. Aplicaţii în kinetoterapie şi în medicina sportivă*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Lucrări practice - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Metodologia evaluării prin somatoscopie (6 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Studenţii pregătesc referat cu tema respectivă
3. Metodologia evaluării amplitudinii articulare (6 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Studenţii pregătesc referat cu tema respectivă
4. Metodologia evaluării forţei musculare (6 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Studenţii pregătesc referat cu tema respectivă
5. Metodologia evaluării capacităţii de efort (6 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Studenţii pregătesc referat cu tema respectivă
6. Evaluare practică (4 ore)	- prelegerea - dezbaterea	Studenţii pregătesc referat cu tema respectivă

Bibliografie

Teușdea, C. *Note de curs*

Baciu, Cl. (1990). *Anatomia funcţională a aparatului locomotor*. Bucureşti: Editura Stadion

Cordun, M. (1999). *Kinetologie medicală*. București: Editura Axa

Cordun, M. (2009). *Kinantropometrie*. București: Editura CD Press

Cordun, M. (2011). *Bioenergetică și Ergometrie în Sport*. București: Editura CD Press

Drăgan, I. (2002). *Medicina sportivă.* Bucureşti: Editura Medicală

Pop, L. (2003). *Evaluare clinică articulară şi musculară*. Cluj Napoca: Editura Universitară „Iuliu Hatieganu"

Sbenghe, T. (2005). *Kinesiologie – Ştiinta mişcării*. Bucureşti: Editura Medicală

Sidenco, E.L. (2003). *Coloana vertebrală şi membrul inferior*. *Evaluare mioarticulară în kinetoterapie şi în medicina sportivă*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Sidenco, E.L. (2003). *Evaluarea articulară şi musculară a membrului superior. Aplicaţii în kinetoterapie şi în medicina sportivă*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Schimb de opinii cu colegii din domeniu; Adaptarea programei la cerințele activității de evaluare și predare la diferite cicluri de învățământ

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Colocviu	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea și prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectului cu temă	- Evaluare proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice. - Realizarea temelor.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ

1.Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Metodica predării gimnasticii în școală**					
Codul disciplinei		EFS3610					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	6	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 lucrări practice**	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	27
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	10
Tutoriat	4
Examinări	6
Alte activităţi	

3.7 Total ore studiu individual	**69**
3.9 Total ore pe semestrul 6	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Gimnastica de bază
4.2 de competenţe	- Abilități de conducere a colectivelor de elevi

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de gimnastică cu dotări adecvate: covor gimnastică, saltele, ladă de gimnastică, trambulină, bănci de gimnastică, scări fixe, obiecte portative (bastoane, mingi medicinale), oglinzi, bară de perete, casetofon

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **7.5. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **7.6. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate **4.2.Abilități** Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional Studentul/absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive și gestionarea datelor **3.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite persone din domeniul sportului Studentul/absolventul are abilitatea de a utiliza software specializate pentru analiza statistică și evaluarea performanței **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul promovează și facilitează discuții constructive în grupuri Studentul/absolventul gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor necesare predării mijloacelor din gimnastica de bază, acrobatică şi săriturilor în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	1. Perfecţionarea capacităţii de selecţionare, concepere şi predare a mijloacelor gimnasticii de baza, gimnastică acrobatică şi sărituri cuprinse în aria curriculară educaţie fizică. 2. Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor de gimnastică. 3. Perfecţionarea calităţii de demonstrant al exerciţiilor de gimnastică. 4. Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor de gimnastică

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
2. Deprinderi și priceperi motrice specifice gimnasticii (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
3. Principii în învățarea elementelor specifice gimnasticii (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
4. Calități motrice specifice elementelor gimnasticii (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
5.Metodica însușirii elementelor acrobatice statice (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
6. Metodica însușirii elementelor acrobatice dinamice. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
7. Bazele teoretice și metodice ale săriturilor cu sprijin (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
8. Metodica însușirii săriturilor cu sprijin (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
9. Mișcările artistice în gimnastică (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard

10. Cerințe de alcătuire a exercițiului la sol (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
11. Accidentele și ajutorul în gimnastică (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
12. Piramide umane (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
13. Evaluarea în gimnastică (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard
14. Lecția de gimnastică (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

GrigoreV., Niculescu G. (2004). *Gimnastică acrobatică - elemente şi modele*. Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G., (2010). *Gimnastica acrobatică şi săriturile în şcoală.* Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G., (2010). *Gimnastica – repere teoretice.* Bucureşti: Editura Bren
Stroescu, A., Podlaha,R. (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
Curriculum naţional - Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport – gimnaziu

8.2 Lucrări practice - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Metodica de organizare și conducere a exercițiilor (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Exersare
2. Strategia predării elementelor acrobatice dinamice (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Exersare
3. Strategia predării elementelor acrobatice statice (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Exersare
4. Organizarea și conducerea Piramidelor umane (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Exersare
5. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Exersare
6. Strategia organizării traseelor aplicativ-utilitare (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Exersare
7. Evaluare finala, exercitiu la sol (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Exersare

Bibliografie

GrigoreV., Niculescu G. (2004). *Gimnastică acrobatică - elemente şi modele*. Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G., (2010). *Gimnastica acrobatică şi săriturile în şcoală.* Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G., (2010). *Gimnastica – repere teoretice.* Bucureşti: Editura Bren
Stroescu, A., Podlaha,R. (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
Curriculum naţional - Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport – gimnaziu

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul discuplinei este coroborat cu așteptările reprezentaților comunității, a angajatorilor, respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în discuții - Răspunsurile la examen	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: exercițiu liber ales la sol (F + B), o săritură la alegere din programa școlară - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
ACTIVITĂŢI MOTRICE DE TIMP LIBER

7. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Activităţi motrice de timp liber**					
2.2. Codul disciplinei		EFS 3611					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4. Titularul activităţilor de seminar							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	6	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					19
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					9
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 6	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare în activitatea de educaţie fizică, sport şi timp liber.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoaşterea rolului şi locului educaţiei fizice şi sportive în sistemul de învăţământ; Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exerciţiilor fizice; Învăţarea terminologiei de specialitate şi operarea cu aceasta.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Timp liber - concept şi structură. Clarificări conceptuale ale timpului liber şi ale agrementului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
2. Evoluţia timpului liber şi funcţiile acestuia (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard

3. Servicii de agrement şi divertisment pentru timp liber. Conţinutul şi caracteristicile serviciilor turistice (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
4. Conceptul Sport pentru toţi - element de timp liber (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
5. Conceptul de sănătate. Sportul ca mijloc de influenţare a factorilor de risc pentru sănătate (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
6. Sportul ca mijloc de autocontrol și de socializare (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard
7. Timpul liber şi calitatea vieţii (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de Curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Gheorghe, I.. *Note de curs*

Bota, A. (2006). *Exerciţii fizice pentru viaţa activă – Activităţi motrice de timp liber*. Buc: Editura Cartea Universitară

Dragnea, A. şi colab. (2000) .*Teoria educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti: Editura Cartea Şcolii

Epuran, M. (1999). *Dezvoltarea fizică. Aspecte ale dezvoltării psihice în ontogeneză*. Bucureşti: ANEFS

Hindle, T. (2000). *Cum gestionăm timpul*. Bucureşti: Enciclopedia RAO

Lance, K. (1988). *Low impact aerobics*. New-York: Crown Publishers

Lupu, N. (2003). *Hotelul. Economie şi management*. Bucuresti: Editura All Beck

Niculescu, M., Georgescu, L., Marinescu, A. (2006) . *Condiţia fizică şi starea de sănătate*. Craiova: Editura Universitaria

Stănciulescu, Gabriela, Lupu, N, Tigu, G. (1988). *Dicţionar poliglot explicativ de termeni utilizaţi în turism.* Bucuresti: Editura All

8.2 Lucrări practice - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Evaluarea somato-funcţională (4 ore)	Explicație, demonstrație	Lucru individual şi lucru în echipe
2. Evaluarea motrică (6 ore)	Metoda exersării	Lucru individual şi lucru în echipe
3. Programe pentru dezvoltare fizică armonioasă (4 ore)	Explicație, demonstrație	Lucru individual şi lucru în echipe
4. Programe pentru prelucrarea selectivă a aparatului locomotor (6 ore)	Metoda exersării	Lucru individual şi lucru în echipe
5. Programe pentru educarea elasticităţii musculare şi supleţei articulare (4 ore)	Explicație, demonstrație	Lucru individual şi lucru în echipe
6. Programe pentru combaterea stresului (4 ore)	Metoda exersării	Lucru individual şi lucru în echipe

Bibliografie

Gheorghe, I. *Note de curs*

Bota, A. (2006). *Exerciţii fizice pentru viaţa activă – Activităţi motrice de timp liber*. Buc: Editura Cartea Universitară

Dragnea, A. şi colab. (2000) .*Teoria educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti: Editura Cartea Şcolii

Epuran, M. (1999). *Dezvoltarea fizică. Aspecte ale dezvoltării psihice în ontogeneză*. Bucureşti: ANEFS

Hindle, T. (2000). *Cum gestionăm timpul*. Bucureşti: Enciclopedia RAO

Lance, K. (1988). *Low impact aerobics*. New-York: Crown Publishers

Lupu, N. (2003). *Hotelul. Economie şi management*. Bucuresti: Editura All Beck

Niculescu, M., Georgescu, L., Marinescu, A. (2006) . *Condiţia fizică şi starea de sănătate*. Craiova: Editura Universitaria

Stănciulescu, Gabriela, Lupu, N, Tigu, G. (1988). *Dicţionar poliglot explicativ de termeni utilizaţi în turism.* Bucuresti: Editura All

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

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

10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Stagiu de practică în baze de agrement**					
2.2. Codul disciplinei		EFS3612					
2.3. Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	6	2.6.Tipul de evaluare	Pv	2.7. Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	**-**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**22**
3.9 Total ore pe semestrul 6	**50**
3.10 Număr de credite	**2**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Bazele de agrement de pe raza Capitalei.

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate **4.2.Abilități** Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Însuşirea şi consolidarea cunoştinţelor teoretice şi practico-metodice necesare susţinerii unor activităţi de timp liber (loissir); - Formarea ca specialişti în activităţi recreeative;
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea deprinderilor practice de operare cu modele moderne de predare a activităţilor complementare; - Dezvoltarea capacităţii organizatorice şi de conducere a unor grupe de participanţi la activităţi de timp liber;

8. Conţinuturi

8.2 Lucrări practice - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Prezentarea/identificarea principalelor baze de agrement de pe raza Capitalei. (4 ore)	- metoda descriptivă	Aplicații
2. Prezentarea/identificarea bazei materiale minimale specifice bazelor de agrement. (4 ore)	- metoda descriptivă	Aplicații
3. Prezentarea principalelor norme metodologice de lucru în bazele de agrement, funcţie de particularităţile specifice ale subiecţilor- participanţilor la activităţile de tip loissir. (4 ore)	- metoda descriptivă	Aplicații
4. Tipuri de activităţi pretabile a fi desfăşurate în baze de agremnet, ca activităţi de timp liber. (4 ore)	- metoda descriptivă	Aplicații
5. Participarea-asistarea la lecţii de tip loissir în cadrul unor baze de agrement de pa raza Capitalei. (4 ore).	- metoda descriptivă	Aplicații
6. Alcătuirea unui program de activităţi de tip loissir, funcţie de facilităţile existente în cadrul unei baze de agrement indicate. (4 ore)	- metoda descriptivă	Aplicații
7. Organizarea unei activităţi de timp liber, prin implicarea tuturor studenţiolr masteranzi din cadrul programului. (4 ore)	- metoda descriptivă	Aplicații

Bibliografie

Dumitru, Gh. (1997). *Sănătate prin sport pe înţelesul fiecăruia.* Bucureşti: Federaţia Română Sportul pentru toţi
Todea, S. (1999). *Jocuri de mişcare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Website-urile federaţiilor de specialitate – Secţiunea Regulamente Competiţii

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile şi asociaţiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrări practice	- Implicarea activitatea practică	- Verificare practică	60%
	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice - Realizarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ

2. Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Educatie Fizica si Sport
1.5.Ciclul de studii	Licenţă
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educaţie Fizică şi Sportivă

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei	**Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență**						
2.2. Codul disciplinei	EFS3613						
2.3.Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	III	2.6.Semestrul	6	2.7. Tipul de evaluare	Pv	2.8.Regimul disciplinei	DS

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	**-**	**3.6 lucrări practice**	**56**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**19**
3.9 Total ore pe semestrul 6	**75**
3.10 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Metode de cercetare în educație fizică și sport
4.2 de competenţe	Informatica

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **7.7. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **7.8. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C3 Evaluarea creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţii motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice si sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică 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 cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice Studentul/absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional Studentul/absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive și gestionarea datelor **3.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite persone din domeniul sportului Studentul/absolventul are abilitatea de a utiliza software specializate pentru analiza statistică și evaluarea performanței **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul promovează și facilitează discuții constructive în grupuri Studentul/absolventul gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Formarea unui sistem de cunoștințe referitoare la cercetarea științifică din domeniu prin însușirea cunoștințelor necesare organizării și redactării unei lucrări de cercetare științifică, a documentării și a studiului bibliografiei de specialitate, a prelucrăii statistico-matematice a datelor - Cunoaşterea standardelor, normativelor şi a regulilor de documentare şi navigare în sistemele de informatizare
7.2. Obiectivele specifice	- Abordarea unor probleme generale de întocmire a lucrărilor de licență - Cunoașterea particularităților realizării unei lucrări de licență în domeniu

8. Conţinuturi

8.2 Lucrări practice - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Criterii de alegere a temei pentru lucrarea de licență (4 ore).	- Expunere, discuții	Lucru individual și în echipă
3. Tehnica documentării și întocmirii listei bibliografice (8 ore).	- Expunere, discuții	Lucru individual și în echipă
4. Planul și structura lucrării de licență (8 ore)	- Expunere, discuții	Lucru individual și în echipă
5. Prezentarea cerințelor de redactare a capitolelor "Introducere" și "Fundamentarea teoretică" (8 ore)	- Expunere, discuții	Lucru individual și în echipă
6. Prezentarea cerințelor de redactare a capitolului "Organizarea și desfășurarea studiului" (8 ore)	- Expunere, discuții	Lucru individual și în echipă
7. Prezentarea cerințelor de redactare a capitolului "Concluzii" (6 ore).	- Expunere, discuții	Lucru individual și în echipă
8. Probleme de deontologia cercetării (8 ore).	- Expunere, discuții	Lucru individual și în echipă
9. Modalități de prezentare a lucrării de licență (6 ore)	- Expunere, discuții	Lucru individual și în echipă

Bibliografie

Epuran, M., Vâjială, G. E. (2009). *Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport*. Bucureşti: Editura FRM

Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităţilor corporale.* Bucureşti: Editura F.E.S.T.

Epuran, M., Marolicaru, M., (2002). *Metodologia cercetării activităţilor corporale*, Cluj-Napoca: Ed. Romprint

Gagea, A., (1996). *Informatică şi Statistică*. Note de curs. Bucureşti: ANEFS

Gagea, A., (1999). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*, Buc.: Ed. Fundaţiei *România de Mâine*

Popa, M., Poienariu, M. (2008). *Informatică aplicată în educaţie fizică, sport şi kinetoterapie*. Bucureşti: Editura

Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Evaluare pe parcursul semestrului	60%
	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	- Evaluarea referatului	40%
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de masterand în timpul seminariilor și realizării lucrărilor pentru acasă Realizarea referatului cu temă:			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
ETICĂ ŞI INTEGRITATE ACADEMICĂ

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Etică şi integritate academică**					
Codul disciplinei		KMS 3614					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminarii							
2.4. Anul de studiu	III	2.5.Sem.	6	2.6.Tipul de evaluare	Clv	2.7.Regimul disciplinei	DC

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**14**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**72**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala deseminar cu acces la internet şi echipamente multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea modulară şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** 7.9. Cunoștințe Studentul/absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului și al kinetoterapiei Studentul/absolventul explică și interpretează principii și metode fundamentale din domeniul educației fizice și sportului și al kinetoterapiei 7.10. Abilități Studentul/absolventul proiectează, planifică și conduce activități specifice domeniului Studentul/absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază 1.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare Studentul/absolventul aplică autonom și responsabil cunoștințe teoretice și practice din domeniu C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** 2.1. Cunoștințe Studentul/absolventul explică conceptele, teoriile şi modelele specifice curriculum-ului integrat 2.2. Abilități Studentul/absolventul utilizează cunoştinţele fundamentale şi de specialitate pentru analiza şi interpretarea stărilor de sănătate şi de boală ale indivizilor 2.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul aplică principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenţiei kinetoterapeutice
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiţii de autonomie şi de independenţă profesională, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** 1.1.Cunoștințe Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică specifice domeniului 1.2.Abilități Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale 1.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în domeniul kinetoterapiei CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice intervenţiilor kinetoterapeutice **Rezultatele învățării** 2.1. Cunoștințe Studentul/absolventul planifică și organizează activități specifice intervenţiilor kinetoterapeutice 2.2. Abilități Studentul/absolventul prezintă abilități de comunicare și relaționare în interacțiunile cu clienții și colaboratorii 2.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul are abilitatea de a lucra în echipă și de a colabora cu alți profesioniști pentru a oferi servicii de calitate clienților Studentul/absolventul utilizează corect echipamentele specifice fizioterapiei CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. **Rezultatele învățării** 3.1. Cunoștințe Studentul/absolventul aplică în mod corect propriile cunoștințe și abilități 3.2. Abilități Studentul/absolventul manifestă interes în construirea unei cariere sustenabile 3.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul participă constant la programe de formare continuă în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al	Însuşirea conceptelor specifice eticii şi integrităţii academice pentru aplicarea

disciplinei	profesională și dezvoltarea unei culturi a responsabilității în munca intelectuală.
7.2 Obiectivele specifice	Înțelegerea și deprinderea noțiunilor de bază ale eticii și integrității academice; Dezvoltarea abilităților de identificare și soluționare a problemelor cu implicații de natură etică; Dobândirea cunoștințelor și abilităților necesare pentru înțelegerea, respectarea, elaborarea, implementarea codurilor de etică și integritate academică; Pregătirea corespunzătoare a studenților pentru a se putea integra profesional.

8. Conţinuturi

8.1. Curs - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Definirea eticii ca disciplină științifică. Etică și moralitate. Tipuri de etică. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
2. Etica aplicată în spațiul academic. Principiile eticii în zona academică. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
3. Drepturile şi obligaţiile membrilor comunităţilor academice. Comportament etic și relații etice în spațiul universitar. (2 ore).	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
4. Discriminare vs. incluziune în mediul academic (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
5. Principii etice în cercetarea științifică. Redactarea lucrărilor științifice. Proprietatea intelectuală și dreptul de autor. Plagiatul și autoplagiatul (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
6. Provocările erei digitale în redactarea lucrărilor (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
7. Etica publicării lucrărilor științifice (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB

Bibliografie obligatorie

Bănică, L. *Note de curs*

Materiale suport accesibile în platforma Blackboard

Florea, B. (2018). *Reflecții despre plagiat.* București: Editura Hamangiu.

Papadima, L. (coordonator). (2018) *Deontologie academică. Curriculum-cadru*. București: Editura Universității din București.

Șercan, E. (2017). *Deontologie academică: ghid practic*, București: Editura Universității din Bucuresti

Codul de etică şi deontologie universitară din USH.

Universitatea Spiru Haret - Codul de etică şi deontologie universitară, http://www.spiruharet.ro/codul-etic.html

Bibliografie facultativă

Legea învățământului superior nr. 199/2023

Legea nr. 206/2004 privind buna conduită în cercetarea ştiinţifică, dezvoltarea tehnologică şi inovare

Legea nr. 398/2006 pentru modificarea şi completarea Legii nr. 206/2004 privind buna conduită în cercetarea ştiinţifică, dezvoltarea tehnologică şi inovare

Legea nr. 319/2003 privind Statutul personalului de cercetare-dezvoltare

http://www.ccea.ro/etica-si-integritate-academica/

http://www.ccea.ro/publicatii/volume/institutionalizarea-eticii-mecanisme-si-instrumente/

8.2. Seminarii - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Etica – moralitate – deontologie. Etica normativă, descriptivă, explicativă, aplicată (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
Conflicte etice și dileme în planul valorilor. (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
3. Studii de caz: Reglementări etice în instituțiile academice (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
4. Studii de caz: Drepturile şi obligaţiile membrilor comunităţii academice; discriminare și incluziune (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
5. Libertatea academică și libertatea de exprimare. (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard

6. Plagiat și AI. Utilizarea etică a AI-ului. (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
7. Studii de caz: etica în cercetarea din domeniul sănătății. Selectarea participanților, consimțământul informat, alegerea metodelor de cercetare. Corectitudinea datelor. (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard

Bibliografie obligatorie

Bănică, L. *Note de curs*

Materiale suport accesibile în platforma Blackboard

Florea, B. (2018). *Reflecții despre plagiat.* București: Editura Hamangiu.

Papadima, L. (coordonator). (2018) *Deontologie academică. Curriculum-cadru*. București: Editura Universității din București.

Șercan, E. (2017). *Deontologie academică: ghid practic*, București: Editura Universității din Bucuresti

Codul de etică şi deontologie universitară din USH.

Universitatea Spiru Haret - Codul de etică şi deontologie universitară, http://www.spiruharet.ro/codul-etic.html

Bibliografie facultativă

Legea învățământului superior nr. 199/2023

Legea nr. 206/2004 privind buna conduită în cercetarea ştiinţifică, dezvoltarea tehnologică şi inovare

Legea nr. 398/2006 pentru modificarea şi completarea Legii nr. 206/2004 privind buna conduită în cercetarea ştiinţifică, dezvoltarea tehnologică şi inovare

Legea nr. 319/2003 privind Statutul personalului de cercetare-dezvoltare

http://www.ccea.ro/etica-si-integritate-academica/

http://www.ccea.ro/publicatii/volume/institutionalizarea-eticii-mecanisme-si-instrumente/

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu specialiști din domeniul ştiinţelor comunicării, cercetării și eticii.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate	Examen	60 %
10.5 Seminar	Implicarea în activitatea de curs și seminar	Evaluare pe parcurs	30 %
	Studiu individual: realizarea proiectului cu temă impusă	Evaluarea proiectului	10 %
10.6 Standard minim de performanţă			
Însușirea noțiunilor fundamentale specifice eticii academice. Participarea activă la cursuri și seminarii Realizarea proiectului cu o temă impusă pe parcursul semestrului.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
MANAGEMENT APLICAT ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

8. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice**						
2.2. Codul disciplinei	EFS 3615						
2.3.Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de seminar							
2.5. Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	6	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 seminar**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					14
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 6	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	- Didactica activităţilor sportive

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **7.11. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **7.12. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C4 Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice Educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate **4.2.Abilități** Studentul/absolventul creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă Studentul/absolventul realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor Studentul/absolventul are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților C6 Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice domeniului **Rezultatele învățării** **6.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică conceptele fundamentale de management şi marketing de organizare și conducere în domeniul sportiv Studentul/absolventul înțelege cadrului legal şi organizaţional privind utilizarea metodelor de management al activităţilor de educaţie fizică şi sport în contextul general al cererii şi ofertei **6.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a dezvolta strategii de management pentru organizații sportive și programe educație fizică Studentul/absolventul identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport. **6.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are capacitatea de a lua decizii eficiente și de a coordona echipe în activități sportive și educaționale Studentul/absolventul utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională **Rezultatele învățării** **1.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante **1.2.Abilități** Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT2 Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale Studentul/absolventul **2.2.Abilități** Studentul/absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei Studentul/absolventul **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare în activitatea de educaţie fizică şi sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoaşterea aprofundată a profilului şi calităţile managementului sportiv; - Dobândirea unor cunoştinţe privind managementul sistemului de educaţie fizică şi sport, a structurilor sale; - Cunoaşterea funcţiilor managementului; - Cunoaşterea resurselor umane şi informaţionale, a relaţiilor publice în managementul sportiv; - Cunoaşterea principalelor prevederi ale legislaţiei în domeniul educaţiei fizice şi sportului.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Bazele generale de management (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Procesele de execuţie şi de management (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3.Funcţiile managementului sportiv, proiectarea, previziunea, planificarea, organizarea – coordonarea, comanda – deciziei (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Managementul sistemului de educaţie fizică şi sportivă, sistemul de educaţie fizică şi sportivă, componentă a sistemului global, structurile sportive Nivelurile ierarhice - În România, pe plan internaţional (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Managementul sportiv, profilul şi calităţile managementului sportiv, personalitatea managementului sportiv, comportamentul managerului sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Managementul competiţiei sportive. Managementul activităţii „Sportul pentru toţi” (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Resursele umane în activitatea sportivă. Resursele informaţionale în activitatea managerială sportivă. Relaţiile publice în managementul sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Hoffmann, A. (2004). *Resursele umane în activitatea de educaţie fizică şi sport*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Hoffmann, A. (2004). *Structurile sportului*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*,

Teodorescu A. S. (2006). *Legislaţia educaţiei fizice şi sportului.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Todea, S. (2000). *Managementul educaţiei fizice şi sportului.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Legea educaţiei fizice şi sportului. Monitorul Oficial nr. 200/9 mai (2000)
Legea nr. 171 din 2 octombrie (1998) pentru ratificarea Convenţiei împotriva dopajului, adoptată în cadrul Consiliului Europei la Strasburg 1989, publicată în Monitorul Oficial nr. 385 din 9 octombrie (1998)
Legea nr. 53 din 2 martie 1998 pentru ratificarea Convenţiei europene privind violenţa, adoptată la Strasburg – 1985, publicată în Monitorul Oficial nr.108 din 10 martie (1998).
Legea nr. 69/2000 privind educaţia fizică şi sportul
Olympic Message. Publicaţie comitetul Internaţional Olimpic, nr. 34. Lausane, Elveţia, 1992
Regulamentul de punere în aplicare a Legii nr. 69 /2000, Monitorul Oficial, nr. 559, 2001

8.2 Seminar - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Procesele de execuţie şi de management sportiv (4 ore)	Discuţii	Dezbatere pe baza temei seminarului
2. Funcţiile managementului sportiv - planificarea activităţi (planurile strategice – pe termen lung, mediu şi scurt), organizarea – coordonarea, comanda – decizia, controlul (4 ore)	Discuţii	Dezbatere pe baza temei seminarului
3. Structurile sportive. Nivelurile ierarhice - În România: Secţia pe ramură de sport, Clubul şi asociaţia sportivă, Direcţia judeţeană pentru sport, Federaţia naţională sportivă, Autoritatea Naţională pentru Sport, Comitetul Olimpic şi Sportiv Român; Pe plan internaţional: CIO, Federaţiile sportive internaţionale (4 ore)	Discuţii	Dezbatere pe baza temei seminarului
4. Managerul sportiv - profilul şi calităţile, personalitate, tipuri şi stiluri, organizarea activităţii (4 ore)	Discuţii	Dezbatere pe baza temei seminarului
5. Resursele umane în managementul sportiv (4 ore)	Discuţii	Lucru individual şi lucru în echipe
6. Managementul „Sportului pentru toţi" şi a „Sportului de performanţă" (4 ore)	Discuţii	Lucru individual şi lucru în echipe
7. Legea educaţiei fizice şi sportului (4 ore)	Discuţii	Lucru individual şi lucru în echipe

Bibliografie

Hoffmann, A. (2004). *Resursele umane în activitatea de educaţie fizică şi sport*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Hoffmann, A. (2004). *Structurile sportului*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti
Teodorescu A. S. (2006). Legislaţia educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine
Todea, S. (2000). *Managementul educaţiei fizice şi sportului.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Seminar	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor de seminar şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
UTILIZAREA SOFT-URI SPECIALIZATE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Utilizarea soft-uri specializate în Știința Sportului și a Educației Fizice**					
Codul disciplinei		EFS 3616					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	III	2.5.Semestrul	6	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5. curs**	**14**	**3.6. lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, bibliografie şi notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat (14 săptămâni)					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 6	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de lucrări practice cu dotări adecvate: calculatoare

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** **7.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii şi modele privind proiectarea şi planificarea în activităţile de educaţie fizică şi sport **7.2. Abilități** Studentul/absolventul proiectează şi planifică programe formative și educative **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul identifică şi implementează principiile de bază şi conduce activităţile de educaţie fizică şi sportive în procesul de predare-învăţare Studentul/absolventul concepe şi prezentă sisteme și mijloace specifice educaţiei fizice şi sportive **2.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional **5.2.Abilități** Studentul/absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire Studentul/absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional Studentul/absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limbă de circulaţie internaţională **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional Studentul/absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive și gestionarea datelor **3.2.Abilități** Studentul/absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite persone din domeniul sportului Studentul/absolventul are abilitatea de a utiliza software specializate pentru analiza statistică și evaluarea performanței **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul promovează și facilitează discuții constructive în grupuri Studentul/absolventul gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Transmiterea cunoştinţelor, terminologiei şi metodelor specifice disciplinei
7.2. Obiectivele specifice	- Cunoaşterea componentelor calculatorului - Cunoaşterea aplicaţiei Microsoft Word - Cunoaşterea aplicaţiei Microsoft Excel - Cunoaşterea aplicaţiei Microsoft Power Point

8. Conţinuturi

8.1. Curs- semestrul 6		
1. Sisteme de calcul: Arhitecturi. Performanțe. Aplicații (2 ore)	Prelegerea participativă, expunerea, dezbaterea	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Sisteme de operare. Elemente de securitatea sistemelor informatice (2 ore)	Prelegerea participativă, expunerea, dezbaterea	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Tehnologii emergente. Concepte, aplicații și elemente de etică privind Inteligența Artificială (2 ore)	Prelegerea participativă, expunerea, dezbaterea	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Editarea textelor și automatizare folosind soft-uri de inteligență artificială (2 ore)	Prelegerea participativă, expunerea, dezbaterea	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Calcul tabelar, baze de date și instrumente soft pentru analiza și vizualizarea datelor (2 ore)	Prelegerea participativă, expunerea, dezbaterea	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Prezentări și instrumente soft de Inteligență Artificială pentru automatizarea proiectării și dezvoltării prezentărilor. (2 ore)	Prelegerea participativă, expunerea, dezbaterea	Suport curs pe platforma Blackboard
7. Unelte software pentru multimedia, dispozitive IoT și detectarea fraudelor (generare audio-video, prelucrare audio-video, culegere/prelucrare date IoT, plagiat, apărare cibernetică) (2 ore)	Prelegerea participativă, expunerea, dezbaterea	Suport curs pe platforma Blackboard
8.2. Lucrări practice - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Arhitectura Infrastructurilor de Calcul (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
2. Organizarea informaţiilor; Aplicaţii informatice și cazuri de utilizare (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
3. Generalităţi Microsoft Word (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
4. Operaţii de bază asupra textului; Tehnoredactare la nivel de caracter (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
5. Tehnoredactare la nivel de paragraf (alinierea unui paragraf, majuscule încorporate, numerotarea paragrafelor, spaţierea dintre linii, chenare şi umbre) (1 oră)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
6. Tehnoredactare la nivel de paragraf (antete şi subsoluri de pagină, numerotarea paginilor, note de subsol, editarea comentariilor, editarea textului pe coloane) (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
7. Word – tabele şi grafică (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
8. Microsoft Excel – Noţiuni introductive (tehnici de bază, mape de lucru, foi de calcul) (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
9. Microsoft Excel – Noţiuni introductive (coloane, linii, celule) (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
10. Sortarea datelor (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
11. Grafice (tipuri de grafice, crearea unui grafic, reformatarea unui	- metoda explicatiei	Lucru individual la

grafic) (2 ore)	- metoda demonstraţiei - metoda exersării	calculator
12. Microsoft Power Point – crearea unei prezentari (silde-uri noi) (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
13. Microsoft Power Point – adaugarea de efecte, tranzitii, derulare automata. (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator
14. Automatizare digitală folosind instrumente software ale Inteligenței Artificiale (2 ore)	- metoda explicatiei - metoda demonstraţiei - metoda exersării	Lucru individual la calculator

Bibliografie

Popa, M., Gheorghe, M. (2006). *Informatică aplicată în educaţie fizică, sportivă şi kinetoterapie*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Popa, M., Gheorghe, M. (2008). *Informatică aplicată în educaţie fizică, sportivă şi kinetoterapie – Lucrări practice*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Popa, M., Poienariu, M. (2008). *Birotică – Iniţiere în Microsoft Office*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina oferă cunoştinţele necesare operării pe calculator, utile în organizarea, monitorizarea şi administrarea activităţilor de educaţie fizică şi sport.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoştinţe acumulate	Examen	60 %
10.5 Lucrări practice	- Realizarea unei prezentari	- Evaluare finala – Integrare text si grafica intr-o prezentare	30%
	- Operarea cu programul WORD - Operare cu programul EXCEL	- Evaluare pe parcurs – Word - Evaluare pe parcurs - Excel	
	- Studiu individual: realizarea proiectului cu temă impusă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lucrărilor practice, realizarea lucrarilor pentru evaluarile pe parcurs din tematica lucrarilor practice - Realizarea unei prezentari			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
BIOCHIMIE

9. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
1.4. Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenţă
1.6. Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Biochimie					
2.2. Codul disciplinei		KMS3617					
2.3.Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DC

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat (6 săptămâni)					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 6	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Anatomia, Fiziologie
4.2 de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia.
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de lucrări practice cu dotări adecvate

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Proiectarea şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară **Rezultatele învățării** 1.1 Cunoștințe Studentul/absolventul explică și aplică concepte, teorii, tehnici şi metode specifice kinetoterapiei 1.2. Abilități Studentul/absolventul identifică tehnicile și metodele de intervenţie kinetoterapeutică adecvate unor contexte specifice Studentul/absolventul proiectează, planifică și elaborează programe profilactice și terapeutice ce presupun utilizarea unor principii și mijloace kinetice, cu valoare recunoscută în domeniu Studentul/absolventul aplică noțiunile teoretice în evaluarea, planificarea și elaborarea intervențiilor de kinetoterapie 1.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare Studentul/absolventul are abilitatea de a gestiona procesul de evaluare, de proiectare, planificare și de aplicare a mijloacelor recuperării C2 Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar **Rezultatele învățării** 2.1. Cunoștințe Studentul/absolventul explică conceptele, teoriile şi modelele specifice curriculum-ului integrat 2.2. Abilități Studentul/absolventul utilizează cunoştinţele fundamentale şi de specialitate pentru analiza şi interpretarea stărilor de sănătate şi de boală ale indivizilor 2.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul aplică principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenţiei kinetoterapeutice C4 Realizarea programelor de intervenţie kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. **Rezultatele învățării** 4.1. Cunoștințe Studentul/absolventul aplică principii şi metode de bază pentru realizarea de intervenţii kinetoterapeutice individualizate 4.2. Abilități Studentul/absolventul elaborează programe de kinetoterapie profilactică, terapeutică și de reabilitare funcțională personalizate conform necesităților individuale Studentul/absolventul aplică programe de kinetoterapie profilactică, terapeutică și de reabilitare funcțională personalizate conform necesităților individuale Studentul/absolventul utilizează corect echipamentele specifice recuperării pacienților 4.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul gestionează și evaluează tratamentele în mod independent, asumându-și responsabilitatea pentru deciziile profilactice, terapeutice sau/și de recuperare Studentul/absolventul este responsabil de utilizarea corectă a echipamentelor specifice recuperării pacienților C5 Utilizarea metodelor şi tehnicilor de intervenţie kinetoterapeutică. **Rezultatele învățării** 5.1. Cunoștințe Studentul/absolventul explică metode și tehnici de manevrare a pacienților, inclusiv aspectele de siguranță și confort în realizarea acestora Studentul/absolventul explică metode și tehnici de intervenţie kinetoterapeutică în vederea ameliorării simptomatologiei pacienților 5.2. Abilități Studentul/absolventul efectuează manevre corecte de transfer și mobilizare a pacienților Studentul/absolventul aplică metode şi tehnici de intervenţie kinetoterapeutică, integrând factori contextuali 5.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul evaluează particularitățile și necesitățile pacienților și aplică tehnici de manevrare a pacienților în mod independent și responsabil Studentul/absolventul stabilește mijloacele kinetice și de recuperare în funcție de particularitățile și patologia pacienților Studentul/absolventul gestionează folosirea tehnologiilor din domeniul kinetoterapiei și al recuperării, în cadrul unui program kinetic în scop profilactic, curativ sau de recuperare

Competenţe transversale şi rezultatele învăţării	CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. **Rezultatele învățării** 3.1. Cunoștințe Studentul/absolventul aplică în mod corect propriile cunoștințe și abilități 3.2. Abilități Studentul/absolventul manifestă interes în construirea unei cariere sustenabile 3.3. Responsabilitate și autonomie Studentul/absolventul participă constant la programe de formare continuă în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Cursul îşi propune: să furnizeze cunostintele de bază necesare întelegerii proceselor de metabolism ce au loc în organism, a felului în care diferitele tipuri de efort folosesc drept suport energetic macronutrienţii (glucide, lipide, proteine) precum şi felul în care se dirijează antrenamentul sportiv cu ajutorul indicatorilor biochimici
7.2 Obiectivele specifice	- să cunoască procesul contractiei musculare, procesele generatoare de energie necesare contractiei musculare, a modului de depozitare al acestei energii în organism - să cunoască metodele de refacere a organismului sportivului de performanţă dupa efort precum şi sustinatoarele de efort, medicatia sportivului

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Noţiuni introductive de biochimie: Sisteme biologice. Structura chimica a materiei vii. Metabolismul intermediar (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
2. Metabolismul Protidic: Digestia proteinelor aliment şi absobţia aminoacizilor. Biosinteza proteinelor. Catabolismul proteinelor si rolul lui in organism (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
3. Metabolismul Lipidic: Digestia şi absorbţia lipidelor**.** Degradarea acizilor graşi**.** Metabolismul glicerolului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
4. Metabolismul Glucidic: Digestia şi absorbţia glucidelor. Metabolismul glicogenului. Căile de metabolizare a glucozei. Glicoliza. Legături macroergice. Sistemul ADP/ATP (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
5. Biochimia contractiei musculare: Ciclul Krebs. Oxidarea biologica. Structura si compozitia muschiului striat.Patobiochimia muşchiului distrofic (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard
6. Procese hidroelectrolitice: Repartiţia apei în organism**.**. Metabolismul apei şi a ionilor minerali**.** Echilibrul acido-bazic. Receptori hormonali. Mecanisme de acţiune ale hormonilor (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs pe platforma Blackboard

Bibliografie

Alexandrescu, L., *Note de curs*

Demeter, A. (1979). *Fiziologia si biochimia educatiei fizice.* Bucureşti: Editura Sport – Turism

Dumitru, I.F. (1980). *Biochimie.* București: Editura Didactică și Pedagogică

Vâjială, G. (2002). *Curs de biochimia efortului*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *Romania de Mâine*

Vâjială, G., Lamor, M. (2002). *Doping – Antidoping*. București: Editura FEST

8.2 Lucrări practice - semestrul 6	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Reacţia sângelui şi a altor lichide biologice. Metode de evidentiere a pH-ului. Sisteme tampon (2 ore)	- explicaţie; demonstraţie	Lucru individual
2. Compoziţia chimică a sangelui (2 ore)	- explicaţie; demonstraţie	Lucru individual
3 Modificările compoziţiei sângelui în efort (4 ore)	- explicaţie; demonstraţie	Lucru individual
4. Biochimismul contracţiei musculare. Interpretarea	- explicaţie; demonstraţie	Lucru individual

modificărilor lactacidemiei (2 ore)		
5. Transportul prin membrane. Vâscozitatea dinamică a sângelui (2 ore)	- explicaţie; demonstraţie	Lucru individual

Bibliografie

Alexandrescu, L., *Note de curs*

Demeter, A. (1979). *Fiziologia si biochimia educatiei fizice.* Bucureşti: Editura Sport – Turism

Dumitru, I.F. (1980). *Biochimie.* București: Editura Didactică și Pedagogică

Vâjială, G. (2002). *Curs de biochimia efortului*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *Romania de Mâine*

Vâjială, G., Lamor, M. (2002). *Doping – Antidoping.* București: Editura FEST

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de lucrări practice	Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea referatelor cu temă	Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor de seminsar şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Evaluarea implicării studentului în timpul cursului prin intrebări, sau comentarii. - Realizarea proiectelor			