



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Anatomie funcțională			
2.2 Titularul activităților de curs: Șef I dr Coțovanu Sebastian-Adrian			
2.3 Titularul activităților practice: Șef I dr Coțovanu Sebastian-Adrian			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 37		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 24		
- tutorial: 0		
- examinări: 2		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 83		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Cunoștințe elementare de biologie de nivel liceal
4.2 de competențe: Nu este cazul

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: online - platforma Blackboard Sala de curs cu retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, tablă, cretă. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).
5.2 a activităților practice: online - platforma Blackboard Sala de disecție, muzeu de anatomie, preparate anatomice specifice Ip. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Înșușirea unor deprinderi și manualități ce permit identificarea obiectivelor de realizat, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora, etapelor de lucru, timpilor de lucru, termenelor de realizare aferente și riscurilor aferente, cu standard minim: realizarea de proiecte sub coordonare pentru rezolvarea unor probleme specifice domeniului.

6.2 transversale: Însușirea unor deprinderi și manualități ce permit identificarea obiectivelor de realizat, a resurselor disponibile, condițiilor de finalizare a acestora, etapelor de lucru, timpilor de lucru, termenelor de realizare aferente și riscurilor aferente, cu standard minim: realizarea de proiecte sub coordonare pentru rezolvarea unor probleme specifice domeniului.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Însușirea unor noțiuni de baza specifice disciplinei anatomiei corpului uman, cu formarea unei reprezentări spațiale, tridimensionale a corpului uman, în ansamblu și pe segmente; însușirea unor echivalențe între conținutul marilor cavități ale corpului și regiunile de suprafață; construcția unor reprezentări ontogenetice în dinamică. Însușirea unor deprinderi și manualități specifice.
7.2 Obiective specifice: Însușirea termenilor și a denumirilor de anatomie, Cunoașterea unor noțiuni fundamentale despre aparatul locomotor, despre mușchii, oasele și articulațiile membrelor, precum și despre biomecanica articulară.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Artromiologie generală. Scheletul articulat.	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
2	Osteotoracele si osteoplevisul	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
3	Coloana vertebrală	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
4	Mușchii și articulațiile membrului superior	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
5	Vascularizația și inervația membrului superior	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
6	Mușchii și articulațiile membrului inferior. Vascularizația și inervația membrului inferior	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
7	SESIUNE TBL	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
8	Bolta plantară. Sprijin uniped, biped. Mersul, alergarea. Deprinderi motrice complexe.	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
9	Cavitatea toracică. Mediastinul. Aparatul respirator.	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
10	Aparatul cardio-vascular: inima și sistemul vascular	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
11	Aparatul digestiv: tubul digestiv și glandele anexe	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete,	CURS online ,materiale ppt , word		2

		schite pe tablă, etc			
12	Abdomenul: peretele abdominal, împărțirea cavității abdominale. Topografia organelor. Peritoneul	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
13	Aparatul urinar . Sistemul reproductiv	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
14	Sistemul nervos central: măduva sperebral cerebel, telencefal. Sistemul nervos autonom	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Hălmăciu I., Brînzaniuc K., Suci BA., Trâmbițaș C., Fodor D., Noțiuni de Anatomie Generală, Editura University Press Târgu Mureș, 2018, 203 pag, ISBN 978-973-169-554-9, Cod CNCIS 210
 Suci BA., Hălmăciu I., Trâmbițaș C., Fodor D., Cornea AC., Brînzaniuc K., Anatomia sistemului articular, Editura University Press Târgu Mureș, 2019, 85 pag, ISBN 978-973-169-622-5, Cod CNCIS 210
 Suci Bogdan Andrei, Brînzaniuc Klara. Cours de Neuroanatomie funcțională. Editura University Press Târgu Mureș, 2015, ISBN 978-973-169-420-7, 132 pag,
 Klara Brînzaniuc, Suci B.A, Popa D.C, Ioana Hălmăciu. Anatomia sistemului osos, Editura " Petru Maior" University Press, Tîrgu Mureș, 2014, 139 pg, ISBN 978-606-581-054-9.
 Adrian Ivănescu -Manual de lucrări practice de neuroanatomie și topografia capului și gâtului, Târgu Mureș: University Press, 2017

Bibliografie facultativa:

Gray's Anatomy pentru studenți, a doua ediție, 2010, autori Richard L. Drake, A. Wayne Vogl și Adam W.M Mitchell, ISBN 978-606-92506-0-0, traducere în limba română
 Neuroanatomie-Seres-Sturm L., Klara Brînzaniuc, Z. Pavai, Magda Seres-Sturm, University Press, 2006, ISBN (10)973-7788-79-6, ISBN (13) 978-973-7788- 79- 5, CIP Nr. 12489, pp 236
 Anatomia trunchiului, Ludovic Seres-Sturm, Klara Brînzaniuc, Cosmin Nicolescu, University Press, 2005, ISBN 973-7788-11-7. pp 332
 Anatomie Generalități member. Enciulescu C. Branzaniuc Klara, Butilcă F. UMF Tg Mureș 2004 Comanda 5397/2005 168p
 Sistemul musculo-scheletal . Brînzaniuc Klara. University Press Tg. Mureș 2006 ISBN 978-973-7665-13-3 220p

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Scheletul osos. Oasele craniului.Oasele trunchiului.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbatere, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
2	Mușchii trunchiului.Mușchii capului și gâtului	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbatere, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
3	Coloana vertebrală, biomecanică. Mușchii spatelui.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbatere, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
4	Mușchii și articulațiile membrului superior.Biomecanica.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbatere, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1

5	Vasele și nervii membrului superior.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
6	Mușchii și articulațiile membrului inferior.Biomecanica.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
7	Vasele și nervii membrului inferior	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
8	Biomecanica mersului.Alergarea.	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
9	Laringe, traheea, arboreal bronșic, plămânii și pleura	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
10	Cord, pericard, configurație și vascularizație	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
11	Stomacul, splina, duodenul și pancreasul (organe izolate) Ficatul și căile biliare extrahepatice (organe izolate)	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
12	Regiunile retroperitoneului și bazinului.Vascularizație, configurație	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
13	Rinichii.Organe genitale masculine și feminine	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1
14	Sistemul nervos central: preparate izolate- măduva spinării, trunchiul cerebral cerebel, telencefal. Sistemul nervos autonom	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Hălmăciu I., Brînzaniuc K., Suciu BA., Trâmbițaș C., Fodor D., Noțiuni de Anatomie Generală, Editura University Press Târgu Mureș, 2018, 203 pag, ISBN 978-973-169-554-9, Cod CNCIS 210

Suciu BA., Hălmăciu I., Trâmbițaș C., Fodor D., Cornea AC., Brînzaniuc K., Anatomia sistemului articular, Editura

University Press Târgu Mureș, 2019, 85 pag, ISBN 978-973-169-622-5, Cod CNCIS 210
 Suci Bogdan Andrei, Brînzaniuc Klara. Curs de Neuroanatomie funcțională. Editura University Press Târgu Mureș, 2015, ISBN 978-973-169-420-7, 132 pag,
 Klara Brînzaniuc, Suci B.A, Popa D.C, Ioana Hălmăciu. Anatomia sistemului osos, Editura " Petru Maior" University Press, Târgu Mureș, 2014, 139 pg, ISBN 978-606-581-054-9.
 Adrian Ivănescu -Manual de lucrări practice de neuroanatomie și topografia capului și gâtului, Târgu Mureș: University Press, 2017

Bibliografie facultativă:

Gray's Anatomy pentru studenți, a doua ediție, 2010, autori Richard L. Drake, A. Wayne Vogl și Adam W.M Mitchell, ISBN 978-606-92506-0-0, traducere în limba română
 Neuroanatomie-Seres-Sturm L., Klara Brînzaniuc, Z. Pavai, Magda Seres-Sturm, University Press, 2006, ISBN (10)973-7788-79-6, ISBN (13) 978-973-7788- 79- 5, CIP Nr. 12489, pp 236
 Anatomia trunchiului, Ludovic Seres-Sturm, Klara Brînzaniuc, Cosmin Nicolescu, University Press, 2005, ISBN 973-7788-11-7. pp 332
 Anatomie Generalități member. Enciulescu C. Branzaniuc Klara, Butilcă F. UMF Tg Mureș 2004 Comanda 5397/2005 168p
 Sistemul musculo-scheletal . Brînzaniuc Klara. University Press Tg. Mureș 2006 ISBN 978-973-7665-13-3 220p

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

Aplicabilitatea practică a cursurilor nu numai a lucrărilor și stagiilor practice, obținerea de abilități și competențe specifice calificării. Discipline opționale ce acoperă și principalele ocupațiilor posibile ale calificării regăsite în COR (cum ar fi protezare-ortezare, etc)Capacitatea de a face corelațiile corecte între elementele cheie ale unui subiect și anatomia teritoriului afectat, să faciliteze trecerea de la anatomia din laborator la anatomia practică și aplicată omului sănătos și pacientului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	În funcție de specificul disciplinei	test grila online pe platforma Blackboard	10
- în timpul activității practice	În funcție de specificul disciplinei	test grila online pe platforma Blackboard	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	În funcție de specificul disciplinei	Examen sumativ sub forma de test grila online pe platforma Blackboard	40
- examen practic final	În funcție de specificul disciplinei	Examen sub forma de test grila online pe platforma Blackboard	30
Standard minim de performanță: Evaluarea la disciplina anatomie functionala consta in evaluarea teoretica a cumostintelor - examen scris grila, nota minim 5 si examinare competentelor practice - oral, nota minim 5.			

11. Orar consultații studenți

Șef I dr Coțovanu Sebastian-Adrian	30 de minute după fiecare curs
------------------------------------	--------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Gimnastică de bază			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: Tacșa Andreea			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 10	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 70	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 27		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 26		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 26		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 80		
3.9 Total ore pe semestru: 150		
3.10 Număr de credite: 6		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare, de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale omenului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind gimnastica de baza, reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale.
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe.
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Delimitări conceptuale și aspecte generale ale gimnasticii de baza	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Funcțiile și obiectivele gimnasticii de baza	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Pozițiile fundamentale și derivate. Pozițiile și mișcările segmentelor corpului	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
4	Pozițiile fundamentale și derivate. Pozițiile și mișcările segmentelor corpului	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
5	Exerciții de organizare și ordine	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Exerciții de organizare și ordine	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Exerciții de dezvoltare fizică generală caracteristici, sarcini, sistematizare și cerințe metodice	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
8	Exerciții de dezvoltare fizică generală caracteristici, sarcini, sistematizare și cerințe metodice	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
9	Exerciții de dezvoltare fizică generală – libere și cu parteneri	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
10	Exerciții de dezvoltare fizică generală – libere și cu parteneri	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
11	Exerciții de dezvoltare fizică generală - cu obiecte portative și aparate speciale	prelegere + conversație + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2

12	Exercitii de dezvoltare fizica generale - cu obiecte portative si aparate speciale	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
13	Exercitii aplicative, trasee aplicative	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice. note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012
Groza Gogean G., Liusnea D. N. Gimnastica de baza, Edit. Pim, Iasi, 2015
Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012
Niculescu G - Gimnastica de baza, Editura Fundației România de Măine, București, 2012
Chera Ferrario Bianca - Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Edit. Universitară, 2013
Oprea L si colab. Educatia fizica si sport. manual pentru clasa a V-a, Edit. Did.si Pedag., Bucuresti, 2017

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Pozitiile fundamentale si derivate	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
2	Pozitiile fundamentale si derivate	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
3	Formatii de adunare si de lucru	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
4	Formatii de deplasare	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
5	Exercitii de posturare si de gimnastică compensatorie	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
6	Exercitii libere de dezvoltare fizica generala	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
7	Exercitii de dezvoltare fizica generala cu parteneri	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
8	Exercitii de dezvoltare fizica general cu bastoane si mingi medicinale, corzi etc	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
9	Exercitii de dezvoltare fizica generala la scara fixa si la banca etc	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
10	Exercitii aplicative de mers, alegare, saritura si prindere -pasare	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
11	Exercitii de echilibru, transport, catarare	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
12	Exercitii de tarare, escaladare, tractiune si impingere	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
13	Parcusuri aplicative	Explicare, demonstrare / prezentari media, exersare, prezentari ppt.	-	-	3
14	Evaluare practico-metodică	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari ppt.	-	-	3

Bibliografie

Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice. note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012
Groza Gogean G., Liusnea D. N. Gimnastica de baza, Edit. Pim, Iasi, 2015
Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012

Niculescu G - Gimnastica de baza, Editura Fundației România de Măine, București, 2012
 Chera Ferrario Bianca - Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Edit. Universitară, 2013
 Oprea L si colab. Educatia fizica si sport. manual pentru clasa a V-a, Edit. Did.si Pedag., Bucuresti, 2017

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.
 Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.
 Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.
 Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostintelor teoretice specifice disciplinei	-Referate	20
- în timpul activității practice	-Evaluarea cunostiintelor si deprindeirilor motrice specifice disciplinei	-Test practico-metodic	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	12-14 luni
--------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Bazele generale ale atletismului			
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Graur Cristian			
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Gabriella Szabo			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 19		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 19		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 19		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 58		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică,)
6.2 transversale: CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.
7.2 Obiective specifice: Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Curs introductiv, notiuni generale	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
2	Scoala alergarii - exercitii speciale	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
3	Scoala alergarii - exercitii tehnice, startul din picioare și startul de jos	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
4	Scoala sariturii - exercitii speciale	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
5	Scoala sariturii - exercitii pretehnice, saritura in lungime de pe loc	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
6	Scoala aruncarii, aruncarea mingii de oina	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
7	Recapitulare	prelegere + prezentari ppt	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Szabó-Csifó Barna (2019) – Bazele Atletismului în Kinetoterapie, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 99 pg. ISBN: 978-973-53-2437-7 Cod CNC SIS 178

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures

Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educatie fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017

Graur Cristian, ATLETISM – Îndrumar de lucrări practice, University Press, Tîrgu Mureș, 2013

Bibliografie facultativa:

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2012) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2012) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures

Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză spoeifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNC SIS 178

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a,

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIII-a, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, 2017

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
----	------	-------------------	------------	-----------------	--------

1	Scoala alergarii, exercitii speciale, alergarea tempo moderat	Explicare,demonstrare, exersare	-	-	2
2	Scoala alergarii, exercitii tehnice, alergarea accelerata, pasul lansat de viteza, alergarea in turnanta	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
3	Scoala alergarii, exercitii tehnice, startul dinpicioare si startul de jos	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
4	Scoala sariturii - sarituri pe loc si din deplasare	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
5	Scoala sariturii - sarituri pretehnice	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
6	Scoala sariturii - sarituri pliometrice, saritura in lungime de pe loc	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
7	Scoala sariturii - sarituri de pe obsatcole, pe obsatcole si peste obstacole	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
8	Scoala aruncarii - aruncarea tip azvarlire	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
9	Scoala aruncarii tip impingere	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
10	Scoala aruncarii tip lansare	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
11	Scoala aruncarii - aruncarea mingii de oina	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
12	Recapitularea scolii ateltismului	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
13	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
14	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Szabó-Csifó Barna (2019) – Bazele Atletismului în Kinetoterapie, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 99 pg.ISBN: 978-973-53-2437-7 Cod CNC SIS 178

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures

Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educatie fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017

Graur Cristian, ATLETISM – Îndrumar de lucrări practice, University Press, Tîrgu Mureș, 2013

Bibliografie facultativa:

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2012) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2012) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures

Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză spoeifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNC SIS 178

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a,

Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIII-a, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, 2017

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluare pe parcurs, examen redactional	Referat din tematica disciplinei	20
- în timpul activității practice	Evaluare practica pe parcurs din tematica disciplinei	Demonstrare practico-metodica	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Lect dr Graur Cristian	Luni 16-18 Miercuri 16-18
------------------------	------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Kinesiologie			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Graur Cristian			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 4	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 28	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 16		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 15		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 15		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 47		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalența acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Online. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning). Sali de curs în cazul activității desfășurate onsite.
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică).
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Asigurarea și însușirea noțiunilor și cunoștințelor teoretice și practice privind kinesiologia, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care fundamentează științific această activitate.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a mai multor modalități de abordare a domeniului kinesiologiei. Generalizarea și sinteza valorilor teoretice rezultate din alte științe. Formarea unor atitudini pozitive față de disciplină și motivarea studenților pentru studiu prin înțelegerea rolului important al conținutului acestuia în activitatea lor individuală și profesională.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Introducere în noțiunile generale și fundamentale din domeniu kinesiologiei. Bazele kinesiologiei, abordarea pe domeniul activității fizice	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Obiectivele generale și specifice ale kinesiologiei. Tehnici kinesiologice de bază – akinetice și kinetice	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Tehnici de facilitare a controlului motor. Studiul miscarii	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
4	Efortul fizic - suesele si schimburile energetice. Bilantul energetic	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
5	Principiile fiziologice ale antrenarii prin miscare. Homeostazia	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Fortele miscarii umane.	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Relatia dintre cinematica si kinetica in aborsarea kinesiologiei generale	prelegere + conversatie+ prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Badau Adela - Kinesiologie, power-point, UMFST, 20219
Mocanu G.D. – Kinesiologie. – Editura Galați University Press, Galați, 2016.
Papp Eniko, Neagu Nicolae – Kinesiologie - Note curs, Editura University Press, Tg.mureș, 2013
Neagu N - Motricitatea umana. Edit. Univeristy Press, Targu Mures, 2012.
Neagu N - Biometria umana. Edit. Univeristy Press, Targu Mures, 2014

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Programe de bază akinetice și kinetice	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
2	Programe de stretching și aplicarea tehnicilor de transfer	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
3	Programe de facilitare a controlului motor	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
4	Biomecanica mersului și alergării	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2

5	Biomecanica deprinderilor sportive	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
6	Biomecanica deprinderilor sportive	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
7	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Badau Adela - Kinesiologie, power-point, UMFST, 2019

Mocanu G.D. – Kinesiologie. – Editura Galați University Press, Galați, 2016.

Papp Eniko,Neagu Nicolae – Kinesiologie - Note curs, Editura University Press,Tg.mureș, 2013

Neagu N - Motricitatea umana. Edit. Univeristy Press, Targu Mures, 2012.

Neagu N - Biometria umana. Edit. Univeristy Press, Targu Mures, 2014

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	referat	10
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disciplinei și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional/grila - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional/grila	60
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	10
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.Evaluarea practica- obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
---------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Aplicații practice discipline sportive de iarnă (schi alpin și patinaj)			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Prof dr Bădău Adela			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Szabó-Csifó Barna			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Asist Steff Norbert			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 6	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 0		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 10		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial: 0		
- examinări: 10		
- alte activități: 3		
3.8 Total ore de studiu individual: 33		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului:

5.2 a activităților practice:

Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă

6.2 transversale:

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind aplicațiile în sporturi de iarnă, reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale.

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Învățarea deprinderilor de poziționare și deplasare specifice patinajului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
2	Învățarea variantelor de deplasare, ocolire, schimbări de direcție specifice patinajului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
3	Învățarea deplasării în plug și în pas de patinaj.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
4	Învățarea deprinderilor de acomodare, de baza specifice schiului.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
5	Învățarea întoarcerilor de pe loc și ridicării din cadere	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
6	Învățarea ocolirilor și a opririlor	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
7	Învățarea coborârii oblice	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
8	Învățarea coborârii directe	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
9	Combinarea coborârii oblice cu ocolirea diferitelor obstacole.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
10	Combinarea coborârii directe cu ocolirea diferitelor obstacole	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
11	Combinarea coborârii oblice cu sărituri peste diferite denivelări.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
12	Combinarea coborârii directe cu sărituri peste diferite denivelări.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
13	Coborâri oblice cu predarea ștafetei (joc cu temă).	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3
14	Evaluare practico-metodica	Explicare, demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	3

Bibliografie

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Adela, Badau Dana - Teoria si practica in sporturi de iarna (schi alpin), Note de curs - uz intern, Ed.University press, Tg. Mures, 2020
 Balint Ghe. - Îndrumar de lucrări practice pentru disciplina -Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicatii în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire), 2013
 Badau Adela – Schi. Indrumar de lucrari practice, UMF, 2013
 Bibliografie facultativa:

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	-Evaluarea cunostintelor practico-metodice	-Test practic	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	-	-	0
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	70
Standard minim de performanță: Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni, marti, miercuri ora 10 - 12
Asist Steff Norbert	Luni 18-19

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în sporturi de iarnă (schi alpin)			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Szabo-Csifo Barna			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 19		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 19		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 19		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 58		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
6.2 transversale: CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice specifice sporturilor de iarnă, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice.
7.2 Obiective specifice: Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoricul și evoluția schiului alpin. Probele alpine	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Tipologia și caracteristicile echipamentului. Tipologia partilor de schii	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Lecția de schi - structura, forme de organizare, tipologie.	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
4	Decalogul schiorului. Indicatoarele utilizate pe partile de schi- semnificație	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
5	Sucesiunea metodică a elementelor tehnice – schi CARVE	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Particularitățile învățării schiului la vârstele școlare mici, mijlocie și mare	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Acomodarea cu echipamentului	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
8	Tehnica și metodică coborârilor pe schiuri	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
9	Tehnica și metodică: opririlor și schimbărilor de direcție	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
10	Tehnica și metodică ocolirilor și cristianei în schiul alpin	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
11	Tehnica și metodică derapajelor și accelerărilor specifice schiului alpin	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
12	Metodica învățării schiului alpin pe categorii de vârste	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
13	Schi Carve – caracteristici comparative cu schiul alpin	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere + prezentări ppt + materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Adela, Badau Dana - teoria și practica în sporturi de iarnă (schi alpin), Note de curs - uz intern, Ed. University press, Tg. Mures, 2020

Bogdan L, Lazar L (2014) – Schi alpin pentru copii, Editura: Risoprint, Cluj

Balint Ghe. - Îndrumar de lucrări practice pentru disciplina -Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire), 2013

Badau Adela – Schi. Îndrumar de lucrări practice, UMF, 2013

Bibliografie facultativă:

Balint Ghe. - Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Ed. TEHNOPRESS, Iasi, 2005.

Web-bibliografie:

<https://www.youtube.com/watch?v=IctOF2lyHpE>

<https://www.youtube.com/watch?v=0dmR0xcyQSA>
<https://www.youtube.com/watch?v=vMQ95CGIDtA>
<https://www.youtube.com/watch?v=InDM81Jj-U4>

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Acomodarea cu echipamentul	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
2	Invatarea: ridicarii din cadere, intorcerile pe loc, opririle. Invatarea coborarii oblice	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
3	Invatarea coborarii directe pe linia pantei	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
4	Invatarea ocolirilor si schimbarilor de directie	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
5	Invatarea opririlor din coborare	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
6	Derapajul si contraderapajul	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
7	Evaluare practica	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Adela, Badau Dana - teoria si practica in sporturi de iarna (schi alpin), Note de curs - uz intern, Ed. University press, Tg. Mures, 2020

Bogdan L, Lazar L (2011) – Schi alpin pentru copii, Editura: Risoprint, Cluj

Balint Ghe. - Îndrumar de lucrări practice pentru disciplina -Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicatii în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire), 2013

Badau Adela – Schi. Indrumar de lucrari practice, UMF, 2013

Bibliografie facultativa:

Balint Ghe. - Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Ed. TEHNOPRESS, Iasi, 2005.

Web-bibliografie:

<https://www.youtube.com/watch?v=IctOF2lyHpE>

<https://www.youtube.com/watch?v=0dmR0xcyQSA>

<https://www.youtube.com/watch?v=vMQ95CGIDtA>

<https://www.youtube.com/watch?v=InDM81Jj-U4>

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si in domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostintelor teoretice	-Referat	10
- în timpul activității practice	-Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disicplinei si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	-Proba practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional /grila - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional/grila	50

- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico- metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practică - obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
---------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Activități motrice de timp liber - badminton și jocuri de plajă / teren redus / de sală			
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Ungur Natalia-Ramona			
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Ungur Natalia-Ramona			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 36		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 16		
- tutorial: 0		
- examinări: 4		
- alte activități: 7		
3.8 Total ore de studiu individual: 83		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc). Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST cu extinderi și particularizări.. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST cu extinderi și particularizări.. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice si sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
6.2 transversale: CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Cursul vizeaza transmiterea conceptelor, metodelor, mijloacelor, formelor de organizare si formarea deprinderilor practico-metodice necesare organizarii si predarii activitatilor motrice de timp liber
7.2 Obiective specifice: - Insusirea notiunilor de baza specific activitatilor motrice de timp liber - cunoasterea rolului si locului activitatilor motrice de timp liber desfaurate in medii si spatii diferite - cunoasterea continutului activitatilor motrice de timp liber si a unui numar variate de jocuri dinamice de plaja, teren redus si in sala - insusirea metodologie specific badmintonului si a jocurilor in medii si spatii diferite - dezvoltarea creativitatii prin conceperea si adaptarea programelor de activitati motrice de timp liber

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Loisir-ul, recreere, sportul pentru toti -delimitari conceptuale, rol, loc	prelegere + prezentari ppt	nu este cazul	-nu este cazul	2
2	Funcțiile, obiectivele, principii de baza si tipologia activitatilor motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
3	Activitatile motrice de timp liber - modalitati si orientari de promovarea unui stil de viata active	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
4	Jocuri de plaja- specifice activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
5	Jocuri pe teren redus - specifice activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
6	Jocuri in sala- specifice activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
7	Badminton – notiuni de regulament, tehnica si metodica invatarii actiunilor de baza	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
8	Efectele și beneficiile activităților fizice practicate ca loisir	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
9	Programe sportive de timp liber: Joggingul	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
10	Programe sportive de timp liber: Turismul recreational	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
11	Programe moderne de întreținere a sănătății: Pilates, Stretching, Bosu, Step aerobiv, Fitball	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
12	Variante de activități motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
13	Managementul activitatilor de team- buiding recreational	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
14	Animatia sportiva - concepte, modalitati de organizare in functie de particularitatile individuale si de grup	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

- 1.Badau D. – Activitățile ludice, note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013
- 2.Balint Elena – Jocul in activitatile formale is nonformale din invatamantul prescolar si primar, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2013

3.Dusan Mitic- Animator in tourism, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2012
 4. Ungur Ramona - Activități motrice de timp liber – badminton și jocuri de plajă/teren redus/de sală, power-point, UMFST, 2020

Bibliografie facultativa:

1. Nadeau M– '120 de jocuri sportive', Edit. Polirom, Brasov, 2010
 2. Balint Elena – Teoria si metodică activitatilor ludice, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2009
 3. Rata Gloria- Starategii de gestionare a timpului liber. Activitati corporale sportiv-recreative si de timp liber, Edit. Pim, Iasi, 2007

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Petanque. Bocce	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
2	Ciclism recreativ	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
3	Ciclism recreativ	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
4	Turism recreational	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
5	Jogging	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
6	Programe Bosu	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
7	Programe Pilates si stretching	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicatii practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1.Badau D. – Activitățile ludice, note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013
 2.Balint Elena – Jocul în activitățile formale is nonformale din invatamantul prescolar si primar, Edit. Univ.Transilvania din Brasov, 2013
 3.Dusan Mitic- Animator in tourism, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2012
 4. Ungur Ramona - Activități motrice de timp liber – badminton și jocuri de plajă/teren redus/de sală, power-point, UMFST, 2020

Bibliografie facultativa:

1. Nadeau M– '120 de jocuri sportive', Edit. Polirom, Brasov, 2010
 2. Balint Elena – Teoria si metodică activitatilor ludice, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2009
 3. Rata Gloria- Starategii de gestionare a timpului liber. Activitati corporale sportiv-recreative si de timp liber,Edit. Pim, Iasi, 2007

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.
 Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.
 Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.
 Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluare teoretica pe parcurs in conformitate cu specificul disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	- Teste redactionale	10
- în timpul activității practice	-Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi in conformitate cu specificul disciplinei. Consta in realizarea unui portofoliu cu aplicatiile practice specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	-Probe practico-metodice.	20
Evaluare finală			

- examen teoretic final	-Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test scris/grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice - realizarea unui portofoliu cu aplicatiile practice specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Probe practico-metodice.	20
Standard minim de performanță: 1.Cunoașterea conținutului, rolului si modalitatilor de elaborare a unor programe de activități motrice de timp liber 2. Cunoașterea unor aspect generale privind Activitățile motrice de timp liber, caracteristici, roluri, sistematizare, forma de comunicare 3. Elaborarea portofoliului pe teme specifice Evaluarea la lucrarile practice - obtinerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.			

11. Orar consultații studenți

Lect dr Ungur Natalia-Ramona	Joi 18-20-lp
------------------------------	--------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în sporturi de apă (înot și aquagym)			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Szabo-Csifo Barna, Daray Aron			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 31		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 31		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 31		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 94		
3.9 Total ore pe semestru: 150		
3.10 Număr de credite: 6		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicititate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicititate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației

fizice si sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
6.2 transversale:
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice specifice sporturilor de apă, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale.
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoricul natatiei. Ramurile natatiei	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
2	Mediul acvatic, legi, proprietati, factori de influentare	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
3	Lectia de inot. Tehnica de executie a plutirii si alunecarii faciale, dorsale si verticale	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
4	Tehnica si metodica procedeului de inot craul	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
5	Intoarcerile si startul in procedeul craul	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
6	Tehnica si metodica invatarii procedeului spate	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
7	Intoarcerile si startul in procedeul spate	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
8	Tehnica si metodica invatarii procedeului bras	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
9	Intoarcerile si startul in procedeul bras	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
10	Tehnica si metodica invatarii procedeului future	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
11	Particularitati motrice. Reguli de baza in predarea inotului. Metode de predare a inotului	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
12	Salvarea de la inec	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
13	Utilizarea tehnologiilor IT pentru invatarea inotului	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
14	Recapitulare	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Badau A. - Aqua-pullpush-gym O metoda inovatoare de gimnastica in apa, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2011

Badau A., - Aquagym . teorie si metodologie, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016

Bibliografie facultativa:

Țurcanu F. Teoria și practica înotului- Note de curs, University Press, 2013.

<https://www.youtube.com/watch?v=J2B0iR2VSPg>

<https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl>

<https://www.youtube.com/watch?v=mS7daGYUaQI>

<https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4>

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Exerciții de acomodare cu apa și inițiere în respirația acvatică – pe uscat și pe apă.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
2	Exerciții pentru învățarea plutirii și a alunecării pe piept și pe spate	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
3	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot craul	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
4	Exerciții pentru coordonarea respirației specifice subacvatice cu mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot craul	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
5	Exerciții pentru coordonarea respirației specifice subacvatice cu mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot craul	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
6	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot bras.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
7	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot bras.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
8	Întoarcerile si startul specific procedeelor craul si bras	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
9	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot pe spate.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
10	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot pe spate	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
11	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot fluture.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
12	Exerciții pentru coordonarea mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot fluture.	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
13	Întoarcerile si startul specific procedeului spate si fluture	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
14	Evaluarea practico-metodica specifica inotului	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.

Badau A. - Aqua-pullpush-gym O metoda inovatoare de gimnastica in apa, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2011

Badau A., - Aquagym . teorie si metodologie, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016

Bibliografie facultativa:

Țurcanu F. Teoria și practica înotului- Note de curs, University Press, 2013.

<https://www.youtube.com/watch?v=J2B0iR2VSPg>

<https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl>

<https://www.youtube.com/watch?v=mS7daGYUaQI>

<https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4>

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostintelor teoretice	-Referat	10
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disciplinei si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5	Proba practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional sau grila - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional sau grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
---------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Educație pentru sănătate și prim ajutor			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Szabo-Csifo Barna, Conf. dr. Ciulea Laura			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 12		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 10		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial: 4		
- examinări: 4		
- alte activități: 4		
3.8 Total ore de studiu individual: 44		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

5.2 a activităților practice:

Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale omenului cu orientare interdisciplinară

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (EFS, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Insusirea principalelor norme în ceea ce privește stilul de viață, igiena și măsurile de prim ajutor specifice activităților fizice.

7.2 Obiective specifice:

Organizarea de activități de educație pentru sănătate pentru elevi cu probleme specifice domeniului

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Educația pentru sănătate- aspecte conceptuale și componente	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
2	Măsuri de prim ajutor: definiție, obiective, principii, trusa de prim ajutor.	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
3	Educația fizică, activitate integratoare în stilul de viață	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
4	Călirea organismului	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
5	Prevenirea accidentelor specifice educației fizice	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
6	Contuzii, plăgi, hemoragii	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
7	Traumatismele	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
8	Intoxicațiile	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
9	Principiile alimentare. Rația alimentară	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
10	Rația alimentară în activitatea sportivă	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
11	Igiena personală și masajul profilactic	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
12	Masajul sportiv	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
13	Dopingul și antidopingul	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere, prezentări ppt, discuții, prezentări media	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Moca Gabriela – Monica (2015) Educație pentru sănătate și prim ajutor, Editura Bibliotheca

Bucur Gheorghe Eugeniu, Popescu Ocvativa. (2012) – Sănătate pentru sănătate în familie și Școală, Editura Fiat Lux

Puni, Al. R. (2016) - Sănătate prin educație - Risoprint, Cluj Napoca

Paraschiv Florin _ educație pentru sănătate și prim ajutor, power-point, UMFST 2020.

Bibliografie facultativa:

Drosescu Paula, Igiena și Controlul medical în sport, Ed.Tehnopress, Iași, 2005
The British Red Cross Society (2016) First Aid Manual, Dorling-Kindersley;
2010,
American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation
and Emergency Cardiovascular Care Science, Circulation, November 2, 2010

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Principiile primului ajutor;organizarea unei truse de prim ajutor: prezentarea componentelor acesteia: substanțe medicamentoase, feși, pansamente,etc.). Măsuri de prevenire a accidentelor.	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
2	Resuscitarea cardio-pulmonară. Evaluare primară și măsuri de prim ajutor în arsuri, degerături, electrocutare, sindroame de aspirație pulmonară.	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
3	Hemostaza în leziunile vasculare periferice. Metode de hemostază. Tehnica aplicării primului ajutor în plăgile recente. Acordarea primului ajutor și transportul persoanelor cu traumatisme cranio-cerebrale și/sau vertebro-medulare	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
4	Primul ajutor în traumatismele aparatului locomotor. Metode de prim ajutor în urgențele oftalmologice, O.R.L	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
5	Igiena alimentatiei, ratia alimentara.Igiena personala, a mediului, igiena echipamentului, exemplificari pe diverse sporturi. Calirea organismului, factori de calire	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
6	Substantele si metodele interzise. Educatie antidoping.	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4
7	Prezentarea portofoliului	Explicare, prezentari media.	-	-	4

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Moca Gabriela – Monica (2015) Educație pentru sanatare si prim ajutor, Editura Bibliotheca
Bucur Gheorghe Eugeniu, Popescu Ocvativa. (2012) – Sănătate pentru sanatare in familie si Scoala, Editura Fiat lux
Puni, Al. R. (2016) - Sănătate prin educație - Risoprint, Cluj Napoca
Paraschiv Florin _ educatie pentru sanatare is prim ajutor, power-point, UMFST 2020.

Bibliografie facultativa:

Drosescu Paula, Igiena și Controlul medical în sport, Ed.Tehnopress, Iași, 2005
The British Red Cross Society (2016) First Aid Manual, Dorling-Kindersley;
2010,
American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation
and Emergency Cardiovascular Care Science, Circulation, November 2, 2010

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota
----------------	----------------------	--------------------	------------------

			finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice prin teste și întrebări.	Referate pe tematica discipline.	20
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Evaluare practică	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional / test grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Prezentare portofoliu	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practică - obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni, marți, miercuri ora 10 - 12
---------------------------	-----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Istoria educației fizice și sportului			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin			
2.3 Titularul activităților practice: -			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 4	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 0
3.4 Total ore din planul de învățământ: 28	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 0
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 14		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 2		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 4		
- tutorial: 0		
- examinări: 2		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 22		
3.9 Total ore pe semestru: 50		
3.10 Număr de credite: 2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Nu este cazul
4.2 de competențe: Nu este cazul

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: În funcție de evoluția situației pandemice, on-line pe platforma de e-learning pusă la dispoziție de Universitate, sau în sala de curs cu utilizarea PC/laptop și videoproiector
5.2 a activităților practice: -

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: - Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în cadrul procesului didactic de educație fizică și sport a noțiunilor teoretice cu privire la istoria exercițiului fizic, a primelor forme de manifestare fizică a Omului Primitiv, a evoluției exercițiului fizic dar și a istoriei kinetoterapiei ca ramură înrudită și parte integrantă a istoriei educației fizice și sportului; - Însușirea cunoștințelor teoretice din domeniul istoriei educației fizice și a kinetoterapiei, unul din mijloacele prezentului domeniu la care facem referință, în relație cu dezvoltarea capacităților intelectuale pe linia culturii generale. - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice istoriei educației fizice, a sportului dar și a kinetoterapiei.

6.2 transversale:

- Constituirea unei echipe de tineri cercetători cu sarcini și îndatoriri precise, cu rol de organizare, coordonare și finalizare a diferitelor manifestări științifice cu diferite teme în relație cu istoria exercițiului fizic dar și a kinetoterapiei;
- Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea a diferitelor materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind terminologia specifică educației fizice, sportului și a kinetoterapiei;
- Conștientizarea nevoii de perfecționare continuă, atât din punct de vedere personal dar mai ales profesional, prin utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor moderne de învățare.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Crearea unui fond de cunoștințe generale pe care să se structureze cunoștințele specifice domeniului de studiu

7.2 Obiective specifice:

- 1.Cunoașterea evoluției practicării exercițiilor fizice din antichitate până în prezent.
- 2.Cunoașterea sistemelor de educație fizică din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Omul preistoric și primele forme de activitate fizică organizată	Prelegere + multimedia	-	-	2
2	Rolul activităților fizice în societățile preistorice	Prelegere + multimedia	-	-	2
3	Sportul în civilizația helenică: exemple și cazuri concrete	Prelegere + multimedia	-	-	2
4	Rolurile sportului în civilizația helenică	Prelegere + multimedia	-	-	2
5	Sportul în lumea latină: exemple și cazuri concrete	Prelegere + multimedia	-	-	2
6	Rolurile sportului în lumea latină	Prelegere + multimedia	-	-	2
7	Sportul în civilizația medievală	Prelegere + multimedia	-	-	2
8	Rolul sportului în societatea medievală	Prelegere + multimedia	-	-	2
9	Sportul în societățile extra-europene: Orientul Îndepărtat și America pre-columbiană	Prelegere + multimedia	-	-	2
10	Sportul în civilizația renascentistă	Prelegere + multimedia	-	-	2
11	Iluminismul și nașterea primelor sisteme de educație fizică	Prelegere + multimedia	-	-	2
12	La originile sportului modern: ideea de națiune, transformările sociale și economice, sportul și educația fizică în secolul al XIX-lea	Prelegere + multimedia	-	-	2
13	Sport, educație fizică și societate de masă în sec. XX	Prelegere + multimedia	-	-	2
14	Verificare	Verificare	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Țurcanu F., Țurcanu D.S., Istoria educației fizice și a kinetoterapiei, Note de curs, Litografiat UMF, 2011.

Bibliografie facultativă:

1. Alexe, N. – Istoria exercițiilor fizice – Ediția a-II-a, Editura Fundației „România de Măine”, București, 2006;
2. Cotoman, R. – Kinetoterapie, Metodica desfășurării activităților practice – Note de curs, Editura „Fundației România de Măine”, București, 2005;
3. Niculescu, G. – Gimnastica în Kinetoterapie – Note de curs, Editura Fundației „România de Măine”, București, 2006;
4. R. Scott Kretchmar; Mark Dyreson; Matthew P Llewellyn; John Gleaves, History and Philosophy of Sport and Physical Activity, Human Kinetics, Champaign 2017.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor

profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Însușirea temeinică a cunoștințelor teoretice rezultate din parcurgerea cursului, poate reprezenta o premisă importantă în începerea unei activități în domeniul cercetării domeniului începuturilor formelor de manifestare fizică a omului dar și în domeniul studierii istoricului exercițiilor fizice de recuperare, prin mijloace specific kinetoterapiei.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Nivelul cantitativ și calitativ al participării active la curs (întrebări, comentarii, intervenții etc.)	Evaluare formativă	30
- în timpul activității practice	-	-	0
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Răspunsurile la subiectele verificate vor fi evaluate în funcție de acuratețea lor, atât din punctul de vedere al conținutului, cât și al limbajului utilizat	Verificare orală la sfârșitul activităților didactice	70
- examen practic final	Nu este cazul	Nu este cazul	0
Standard minim de performanță: Rezolvarea parțială a subiectelor examenului oral, evaluate cu minim nota 5.			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	Luni 10-12 / C47
------------------------	------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Educație psihomotrică			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: -			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 4	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 0
3.4 Total ore din planul de învățământ: 28	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 0
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 14		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 2		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 4		
- tutorial: 0		
- examinări: 2		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 22		
3.9 Total ore pe semestru: 50		
3.10 Număr de credite: 2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST
5.2 a activităților practice: -

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind psihomotricitatea, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Psihomotricitate – delimitări conceptuale. Caracteristicile și obiectivele psihomotricității.	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-	4
2	Factori ce influențează dezvoltarea psihomotrică	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-	4
3	Etapile dezvoltării psihomotrice	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-	4
4	Structura psihomotricității. Aptitudinile psihomotrice.	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-	4
5	Componentele psihomotricității și ale conduitei motrice	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-	4
6	Educația psihomotrică în învățământul primar	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-	4
7	Evaluare capacităților psihomotrice	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-	4

Bibliografie

Bădău Dana, Bădău Adela – Psihomotricitatea și educația psihomotrică, note de curs, uz intern UMFST Targu Mures, 2019
Neagu, Nicolae (2012). Motricitatea umană, fundamente psihopedagogice. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
Grosu Emilia Florentian – Psihomotricitatea, note de curs, UBB Cluj Napoca, 2009
HORGHIDAN, V. (2000) – Problematika psihomotricității, Ed. Globus, București
ALBU, A. ALBU, T. L. VLAD, I. IACOB, (2006), Psihomotricitatea, Institutul European, Iași
EPURAN, M. (2013) Motricitate și psihism în activitățile corporale, prolegomene la o metateorie a activităților corporale, vol. II, Ed. FEST București.

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare.
Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.
Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.
Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota
----------------	----------------------	--------------------	------------------

			finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Nivelul cantitativ și calitativ al participării active la curs (întrebări, comentarii, intervenții etc.)	Evaluare formativă	30
- în timpul activității practice	-	-	0
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Răspunsurile la subiectele verificate vor fi evaluate în funcție de acuratețea lor, atât din punctul de vedere al conținutului, cât și al limbajului utilizat	Verificare orală la sfârșitul activităților didactice	70
- examen practic final	Nu este cazul	Nu este cazul	0
Standard minim de performanță: Rezolvarea parțială a subiectelor examenului oral, evaluate cu minim nota 5.			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	12-14 luni
--------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Aplicații practice discipline sportive de apă			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Prof dr Bădău Adela			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Szabó-Csifó Barna			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: -	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 3		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 2		
- pregătire seminar / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 2		
- tutorial: -		
- examinări: 1		
- alte activități: -		
3.8 Total ore de studiu individual: 8		
3.9 Total ore pe semestru: 50		
3.10 Număr de credite: 2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: -
5.2 a activităților practice: Bazin inot. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.

6.2 transversale: CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice specifice aplicațiilor în sporturi de apă, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă.
7.2 Obiective specifice: Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Jocuri de acomodare în apă	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
2	Jocuri dinamice în apă	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
3	Aquagym	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
4	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot crawl	Explicare, demonstrare, exersare	0	0	3
5	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot bras	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
6	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot bras	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
7	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot spate	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
8	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot spate	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
9	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot fluture	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
10	Exerciții pentru mișcarea picioarelor și a brațelor și coordonarea lor, la înot fluture	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
11	Tehnica manevrării anumitor ambarcațiuni specifice activităților nautice de agrement	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
12	Polo - învățarea principalelor deprinderi specifice	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
13	Manevre de salvare de la inec	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3
14	Evaluare practico-metodica	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	3

Bibliografie
Bibliografie obligatorie:
 Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
 Badau A. - Aqua-pullpush-gym O metoda inovatoare de gimnastica in apa, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2011
 Badau A., - Aquagym . teorie si metodologie, Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016
 Țurcanu F. Teoria și practica înotului-Note de curs, University Press, 2013.
Web-bibliografie facultativa:
<https://www.youtube.com/watch?v=DJS08nP8ik4>
<https://www.youtube.com/watch?v=J2B0iR2VSPg>
<https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rly-Ytl>
<https://www.youtube.com/watch?v=mS7daGYUaQI>
<https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4>

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor

profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.
Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.
Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.
Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	-Evaluarea cunoștințelor practico-metodice	-Test practic	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	-	-	0
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	70
Standard minim de performanță: Evaluarea practica- obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni, marți, miercuri ora 10 - 12

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica atletismului			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. szabo-Csifo Barna			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 10	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 70	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 27		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 26		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 26		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 80		
3.9 Total ore pe semestru: 150		
3.10 Număr de credite: 6		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe

Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Bazele tehnicii alergarilor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
2	Alergarile pe plat si teren variat, alergarea lansata de viteza	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
3	Startul din picioare si startul de jos, alergarile de stafeta	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
4	Alergarile de cros si pe teren variat	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
5	Tehnica alergarilor de garduri	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
6	Bazele tehnicii sariturilor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
7	Tehnica sarituri in lungmie cu extensie si stil ghemuit	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
8	Tehnica sarituri in lungime cu 1/2 pasi	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
9	Tehnica sarituri in inaltime cu foarfecare, saritura in inaltime cu rasturnare dorsala	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
10	Bazele tehnicii aruncarilor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
11	Tehnica aruncarii greutatii	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
12	Tehnica aruncarii mingii de oina	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
13	Tehnica sarituri cu prajina, tehnica triplusaltului, tehnica aruncarii discului si ciocanului	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
14	Recapitularea cunostintelor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză

sppecifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNCSIS 178

Graur Cristian (2018) – Aspecte ale antrenamentului în proba de săritură cu prăjina, Editura “University Press”, Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie din Târgu Mureș ISBN 978-973-169-563-1

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures

Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educatie fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017

Bibliografie facultativa:

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures
Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures
Burca Ioan (2008) - Identificarea biomecanica a probelor de alergare si trecere peste garduri, Editura Universitatii Transilvania, Brasov
Stoica Marius, MDS Atletice. Curs pentru studentii anului I, Editura Bren, 2010
Monea Gheorghe, Sabău Elena, ATLETISM (curs) Tehnica probelor, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, 2009

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Bazele tehnicii alergarilor	demostratie, explicatie	-	-	2
2	Pasul lansat de alergare, alergare pe plat si teren variat	demostratie, explicatie	-	-	2
3	Pasul lansat de viteza, alergarea in turnanta	demostratie, explicatie	-	-	2
4	Startul din picioare, startul de jos	demostratie, explicatie	-	-	2
5	Alergarile de stafeta, schimbul batului de stafeta	demostratie, explicatie	-	-	2
6	Tehnica alergarilor de garduri	demostratie, explicatie	-	-	2
7	Bazele tehnicii sariturilor	demostratie, explicatie	-	-	2
8	Saritura in lungime stil ghemuit	demostratie, explicatie	-	-	2
9	Tehnica saritului in lungime cu 1,1/2 pasi	demostratie, explicatie	-	-	2
10	Tehnica saritului in lungime cu 1,1/2 pasi	demostratie, explicatie	-	-	2
11	Tehnica saritului in inaltime cu forfecare	demostratie, explicatie	-	-	2
12	Tehnica saritului in inaltime Fosbury flop	demostratie, explicatie	-	-	2
13	Tehnica saritului in inaltime Fosbury flop	demostratie, explicatie	-	-	2
14	Bazele tehnicii aruncarilor	Explicatie, demosntratie	-	-	2
15	Aruncarile de tip azvarlire	Explicatie, demosntratie	-	-	2
16	Aruncarile de tip lansare	Explicatie, demosntratie	-	-	2
17	Tehnica aruncarii greutatii	Explicatie, demosntratie	-	-	2
18	Tehnica arucarii mingii de oina de pe loc	Explicatie, demosntratie	-	-	2
19	Tehnica arucarii mingii de oina din elan	Explicatie, demosntratie	-	-	2
20	Recapitulare	Explicatie, demosntratie	-	-	2
21	Evaluare practico-metodica	Explicatie, demosntratie	-	-	2

Bibliografie

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures

Burca Ioan (2008) - Identificarea biomecanica a probelor de alergare si trecere peste garduri, Editura Universitatii Transilvania, Brasov

Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educatie fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017

Stoica Marius, MDS Atletice. Curs pentru studentii anului I, Editura Bren, 2010

Monea Gheorghe, Sabău Elena, ATLETISM (curs) Tehnica probelor, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, 2009

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluare pe parcurs, examen redactional	Referat din tematica disciplinei	20
- în timpul activității practice	Evaluare practica pe parcurs din tematica disciplinei	Demonstrare practico-metodica	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni, marti, miercuri ora 10 - 12
---------------------------	-----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în ramuri de gimnastică (gimnastica acrobatică și artistică)			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: Laura Ciulea			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 10	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 70	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 35		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 35		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 34		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 105		
3.9 Total ore pe semestru: 175		
3.10 Număr de credite: 7		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază și formarea competențelor specifice privind gimnastica acrobatică, reunite într-o disciplină integratoare, practico-aplicativă.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Apariția și evoluția gimnasticii artistice	prelegere, prezentari ppt., discuții, prezentari media	-	-	2
2	Sarcinile, ramurile și bazele tehnice ale gimnasticii artistice	prelegere, prezentari ppt., discuții, prezentari media	-	-	2
3	Importanța și locul gimnasticii artistice	prelegere, prezentari ppt., discuții, prezentari media	-	-	2
4	Aplicarea sistemului de evaluare la gimnastica artistică	prelegere, prezentari ppt., discuții, prezentari media	-	-	2
5	Clasificarea exercițiilor acrobatice. Aparatură și instalații specifice.	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
6	Exercițiile acrobatice statice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
7	Exercițiile acrobatice statice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
8	Exercițiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
9	Exercițiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
10	Clasificarea săriturilor acrobatice, fazelor săriturilor acrobatice	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
11	Tehnica de execuție și metodica învățării săriturilor cu sprijin	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2

12	Exercitii acrobatice in perechi si piramide	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
13	Programe si linii acrobatice	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si practice-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012

Chera Ferrario Bianca - Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Edit. Universitară, 2013

Oprea L si colab. Educatia fizica si sport. manual pentru clasa a V-a, Edit. Did.si Pedag., Bucuresti, 2017

Ortanesu D., Nanu M.C- Metodica predarii gimnasticii in scoala, Edit. Universitaria, 2018

Groza Gogean G., Liusnea D. N. Gimnastica de baza, Edit. Pim, Iasi, 2015

Teșu A. - Culegere de jocuri, ștafete și parcururi aplicative pentru învățarea-consolidarea principalelor elemente acrobatice, Edit. StudIS, Iasi, 2016

Bibliografie facultativa:

Grigore V - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Edit. Bren , Bucuresti , 2003

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Exercitiile acrobatice statice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii ,greselile de executie si ajutorul	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
2	Exercitiile acrobatice statice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii ,greselile de executie si ajutorul. Piramide și exercitii acrobatice in perechi.	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
3	Exercitiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii ,greselile de executie si ajutorul	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
4	Exercitiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii ,greselile de executie si ajutorul. Programe si linii acrobatice	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	8
5	Invatarea fazelor sariturilor acrobatice. Tehnica de executie și metodica învățării sariturilor cu sprijin	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
6	Tehnica de executie și metodica învățării sariturilor cu sprijin	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
7	Evaluarea practico-metodică	Explicatia,demonstratia,exersarea	-	-	4

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Catuna G.M, Alupoie M - Handbal, Edit. Fundatiei Roamaniei de maine, bucuresti, 2012 Abalasei B -introducere in antrenamentul jocului de handbal, Edit. Lumen, 2013

Cazan F - Metodica jocurilor sportive - handbal, Edit. Universitaria Craiova, 2018

Igorov Boso M, Hantau C - Fundamente științifice ale jocurilor sportive - Handbal : Curs universitar, Edit. Bren,Bucuresti, 2014

Rizescu C - Didactica handbalului, Edit. Ovidius University press, Constanta, 2013

Badau D. – 'Handbal', Note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013

Bibliografie facultativa:

Badau D. – 'Metodica disciplinei sportive – handbal', Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2007

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunotiintelor teoretice specifice disciplinei	-Referate	20
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5	Proba practico-metodica	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5	Proba practica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	12-14 luni
--------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Limba engleză			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Prof dr Pop Anișoara			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Năznea Adrian			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1-2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe an activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 2	3.2 din care curs: -	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 56
3.7 Distribuția fondului de timp pe an		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 5		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 2		
- pregătire seminar / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 7		
- tutorial: 1		
- examinări: 2		
- alte activități: 2		
3.8 Total ore de studiu individual: 19		
3.9 Total ore pe an: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
-
4.2 de competențe:
Cunoașterea limbii engleze la nivel B1

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului:
-
5.2 a activităților practice:
Videoproector, calculator/laptop cu acces la internet . În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
Studentul va prezenta, la nivel mediu, următoarele abilități:
-citirea aproximativ corectă și fluentă, precum și înțelegerea conținutului și detaliilor unui text (de nivel mediu)
-înțelegerea mesajelor receptate pe cale auditivă
-vorbirea fluentă, cu respectarea la un nivel satisfăcător a regulilor gramaticale și de pronunție și folosirea unui vocabular relativ variat și adecvat situației
-scrierea corectă, conform regulilor gramaticale, folosirea unui stil și a unui vocabular adecvat conținutului de idei

-cunoașterea și utilizarea corectă a unui vocabular cât mai bogat de termeni din domeniul de specialitate

6.2 transversale:

Utilizarea limbii străine ca mijloc de comunicare cu alți vorbitori ai acelei limbi, în situații generale precum și în domeniul medical, de asemenea pentru acoperirea necesităților de documentare, elaborare și prezentare a unor lucrări și obținerea unor certificate de competență lingvistică cerute în diverse situații.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Cunoașterea limbii engleze la nivel mediu

7.2 Obiective specifice:

Dezvoltarea celor patru abilități de bază: citirea, înțelegerea mesajelor receptate pe cale audio, comunicarea verbală, comunicarea scrisă precum și familiarizarea cu vocabularul din domeniul de specialitate.

Astfel, la finalul cursului, studenții vor putea:

- comunica fluent în domeniul de specialitate în situații specifice: participa la interviuri, oferi instrucțiuni de realizare a unui exercițiu și descrie diferite activități sportive
- citi, înțelege și rezuma o știre sportivă, un articol
- scrie corect cu geșeli minime o scrisoare, email sau alt tip de mesaj scris în comunicarea sportivă.

8.1 Conținutul orelor de seminar, semestrul 1-2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
Primul semestru					
1	Istoria sporturilor	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
2	Istoria Jocurilor Olimpice	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
3	Necesitatea disciplinei de educație fizică în programa școlară	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
4	Interviuri cu sportivi celebri	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
5	Antrenamentul pentru un maraton	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
6	La sala de forță	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
7	Tenisul	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
8	Fotbalul	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
9	Atleți celebri	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
10	Jocurile paralimpice	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
11	Sistemul muscular	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
12	Sănătate, fitness și nutriție (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
13	Sănătate, fitness și nutriție (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2

14	Test de verificare	Testarea	Nu se aplică	-	2
15	Sporturi extreme (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
16	Sporturi extreme (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
17	Sistemul osos (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
18	Sistemul osos (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
19	Sporturi de iarnă (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
20	Sporturi de iarnă (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
21	Sporuri nautice	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
22	Atletismul (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
23	Atletismul (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
24	Gimnastica	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
25	Dopingul în sport	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
26	Alte sporturi individuale și sporturi în echipă	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	2
27	Colocviu	colocviu	-	-	2
28	Colocviu	colocviu	-	-	2

Bibliografie Obligatorie

1. Chabner, Davi-Allen, Medical Terminology: A Short Course, 6th edition, Saunders Elsevier, 2012
2. Cohen, B. J., Medical Terminology: An Illustrated Guide, 4th edition, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2003
3. Cohen, Barbara J., Taylor, Jason J., Memmler's The human body in health and disease, 10th edition, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2005
4. Glendinning, Eric. H; Howard, Ron, Professional English in Use- Medicine, Cambridge: Cambridge University Press, 2007
5. Năznea, Adrian, Medical English Vocabulary Practice, Tîrgu Mureș: University Press, 2015

Optionala

6. Penn, J. M., Hanson, E., Anatomy and Physiology for English Language Learners, White Plains: Pearson Education, 2006
7. Ribes, Ramon; Ros, Pablo, Medical English, Berlin: Springer, 2006
8. Anișoara Pop, (2017) Adrian Naznea, Mirela Dredetianu, Aurora Pascan, Stanca Bucur, Emanuela Tegla – Exerciții de limba engleză și franceză pentru examenul de licență și admitere la doctorat – University Press, 2017.
9. xxx (2020) Talking about sports in English. Improve Spoken English Conversation. <https://www.youtube.com/watch?v=QH0mj2TO4mM>

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

Competența lingvistică este o rubrică obligatorie în CV-ul oricărui aplicant pentru un loc de muncă și, nu de puține ori, un criteriu de departajare determinant, în favoarea celor care au un nivel bun și foarte bun de cunoaștere a cât mai multor limbi străine.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Identificarea corectă a timpului/aspectului în funcție de context. Scrierea unor texte specifice cu nivel mediu de dificultate.	Quizul/testarea	20
- în timpul activității practice	Rezolvarea exercitiilor, participare la activitățile individuale și în grup, alte proiecte și activități independente	Proiecte, exercitii de tip alegere multiplă, completare de spații, formare de cuvinte, etc, elaborarea unui rezumat,etc.	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Răspuns la întrebări, rezolvarea unor exerciții oral + proiect/portofoliu Writing for Sports	Colocviu	30
- examen practic final	Abilitățile de citire, vorbire, receptare de mesaje audio, folosirea vocabularului specific și a structurilor gramaticale	Evaluare orală, prezentare proiect	30
Standard minim de performanță: Să citească fără greșeli mari de pronunție, să înțeleagă ideile principale ale unui text sau mesaj audio, să răspundă la întrebări simple pe baza lor, folosind un vocabular de nivel satisfăcător și, în general, corect din punctul de vedere al organizării discursului și al folosirii structurilor gramaticale necesare comunicării, să cunoască anumiți termeni specifici domeniului.			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Pop Anișoara	Câte o jumătate de oră după fiecare seminar, în aceeași sală de curs.
Lect dr Năznean Adrian	30 de minute după fiecare activitate practică

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Limba franceză			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice:			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1-2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe an activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 2	3.2 din care curs:	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 56
3.7 Distribuția fondului de timp pe an		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe:		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren:		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri:		
- tutorial:		
- examinări:		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 19		
3.9 Total ore pe an: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
4.2 de competențe:

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului:
5.2 a activităților practice:

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
6.2 transversale:
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
7.2 Obiective specifice:

8.1 Conținutul orelor de seminar, semestrul 1-2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
Primul semestru					
Bibliografie					

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

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs			0
- în timpul activității practice			0
Evaluare finală			
- examen teoretic final			0
- examen practic final			0
Standard minim de performanță:			

11. Orar consultații studenți

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Limba germană			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice:			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1-2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe an activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 2	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 56
3.7 Distribuția fondului de timp pe an		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe:		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren:		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri:		
- tutorial:		
- examinări:		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 19		
3.9 Total ore pe an: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
4.2 de competențe:

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului:
5.2 a activităților practice:

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
6.2 transversale:
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
7.2 Obiective specifice:

8.1 Conținutul orelor de seminar, semestrul 1-2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
Primul semestru					
Bibliografie					

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

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs			0
- în timpul activității practice			0
Evaluare finală			
- examen teoretic final			0
- examen practic final			0
Standard minim de performanță:			

11. Orar consultații studenți

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Limba italiană			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice:			
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1-2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe an activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 2	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 56
3.7 Distribuția fondului de timp pe an		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe:		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren:		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri:		
- tutorial:		
- examinări:		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 19		
3.9 Total ore pe an: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
4.2 de competențe:

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului:
5.2 a activităților practice:

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
6.2 transversale:
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
7.2 Obiective specifice:

8.1 Conținutul orelor de seminar, semestrul 1-2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
Primul semestru					
Bibliografie					

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

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs			0
- în timpul activității practice			0
Evaluare finală			
- examen teoretic final			0
- examen practic final			0
Standard minim de performanță:			

11. Orar consultații studenți

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Metodica predării atletismului în școală			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Szabo-Csifo Barna			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a . În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
--

5.2 a activităților practice:
sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a . În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților atletice, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe

Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Locul atletismului în învățământul primar și gimnazial	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
2	Curricula școlară, competențe generale, valori și atitudini, structura anului, normative de dotare minimală	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
3	Lección de educație fizică cu teme de atletism. Metode de instruire în atletism	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
4	Metodica predării probelor de alergări, alergari de fond. startul din picioare	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
5	Metodica predării probelor de alergări, alergari de viteză, startul de jos	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
6	Metodica predării probelor de sărituri	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
7	Metodica predării probelor de sărituri în lungime cu 1 1/2 pași	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
8	Metodica predării probelor de sărituri în înălțime, tehnica pasire	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
9	Metodica predării probelor de aruncări	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
10	Metodica predării probelor de aruncări mingii de oină	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
11	Metodica predării probelor combinate (triathlon, tetraathlon și pentathlon) atletice școlare	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
12	Planificarea activității de predare în probele atletice	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
13	Analiza prevederilor Sistemului Național Școlar de Evaluare în legătură cu probele atletice școlare, învățământ primar și gimnazial	prelegere + prezentari ppt	-	-	2

14	Recapitularea cunostuntelor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
----	-----------------------------	-------------------------------	---	---	---

Bibliografie
Bibliografie obligatorie:
 Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures
 Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educatie fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017
 Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și vitezăspecifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNCSIS 178
 Graur Cristian (2018) – Aspecte ale antrenamentului în proba de săritură cu prăjina,Editura “University Press”,Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie din Târgu Mureș ISBN 978-973-169-563-1

Bibliografie facultativa:
 Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures Burca Ioan (2008) - Identificarea biomecanica a probelor de alergare si trecere peste garduri, Editura Universitatii Transilvania, Brasov
 Programă școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a,
 Programă școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIII-a, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, 2017
 Stoica Marius, MDS Atletice. Curs pentru studentii anului I, Editura Bren, 2010

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Variante de ,mers și metodică învățării alergărilor tempo uniform, alergare șerpuită, alergări cu schimbarea direcției	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
2	Metodica alergării de viteza, a startului din picioare, startului de jos	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
3	Metodica învățării alergărilor în turnantă și pe teren variat	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
4	Jocuri atletice pentru învățarea tehnicii alergărilor	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
5	Metodica învățării săriturilor pe loc de pe două picioare și din deplasare	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
6	Metodica învățării tehnicii săriturii în lungime de pe loc	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
7	Metodica sariturii in lungime cu 1/2 pasi	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
8	Metodica învățării săriturii în înălțime, cu tehnica foarfecare	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
9	Jocuri atletice pentru învățarea săriturilor	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
10	Metodica învățării tipurilor de aruncare din atletism	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
11	Metodica invatarii aruncarii mingii de oina	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
12	Jocuri atletice pentru învățarea aruncărilor	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
13	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
14	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2

Bibliografie
Bibliografie obligatorie:
 Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2013) - Atletism - Teoria si tehnica probelor, Editura University Press Tirgu Mures
 Dragomir P, Iordache T. Ghidul profesorului - Educatie fizică și sport, Editura CD PRESS, 2017
 Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și vitezăspecifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNCSIS 178
 Graur Cristian (2018) – Aspecte ale antrenamentului în proba de săritură cu prăjina,Editura “University

Bibliografie facultativă:

Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 1 - Note de curs, UMF Tirgu Mures Burca Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura (2010) - Atletism 2 Note de curs, UMF Tirgu Mures Burca Ioan (2008) - Identificarea biomecanica a probelor de alergare si trecere peste garduri, Editura Universitatii Transilvania, Brasov
Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE a III-a – a IV-a,
Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIII-a, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, 2017
Stoica Marius, MDS Atletice. Curs pentru studentii anului I, Editura Bren, 2010

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluare, pe parcurs, examen redactional	Referat din tematica disciplinei	20
- în timpul activității practice	Evaluare practica pe parcurs din tematica disciplinei	Evaluare practico-metodica	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practica- obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni, marti, miercuri ora 10 - 12
---------------------------	-----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Fundamentele științifice ale fotbalului			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin			
2.3 Titularul activităților practice: Asist. drd. Ungur Mircea			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 10		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 3		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 64		
- tutorial: 2		
- examinări: 2		
- alte activități: 2		
3.8 Total ore de studiu individual: 83		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.). Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă/suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind fotbalul, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Noțiuni generale privind istoricul jocului de fotbal – date de referință. Tehnica jocului de fotbal: definiție, caracteristici, taxonomie descriptivă	prelegere media, prezentari ppt	-	-	2
2	Tehnica specifică jocului fără minge și tehnica specifică jocului cu mingea: intrarea în posesie și păstrarea mingii, transmiterea mingii cu piciorul.	prelegere media, prezentari ppt	-	-	2
3	Tehnica specifică jocului cu mingea: transmiterea mingii cu capul, aruncarea mingii de la margine	prelegere media, prezentari ppt	-	-	2
4	Tehnica specifică jocului portarului	prelegere media, prezentari ppt	-	-	2
5	Tactica jocului de fotbal: definiție, caracteristici, principii, taxonomie descriptivă, acțiunea de atac-fazele și formele atacului.	prelegere media, prezentari ppt	-	-	2
6	Tactica jocului de fotbal: acțiunea de apărare-fazele și formele apărării.	prelegere media, prezentari ppt	-	-	2
7	Inițiere în tehnica teqball-ului (generalități, noțiuni de regulament)	prelegere media, prezentari ppt	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1. Balint, A. Fotbal, Tehnoredactare computerizată: Ing. Maghiari Elena, București, 2000;
2. Drăgan, A., Țurcanu, F. Fotbal, teorie și metodică, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
3. Țurcanu, F., Drăgan, A., Fotbal - fundamente științifice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
4. Țurcanu, F. Fotbal. Fundamente științifice, Note de curs, University Press, 2013.

Bibliografie facultativă:

5. Drăgan, A. Concepte privind aprofundarea pregătirii în fotbal, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2012
6. Drăgan, A., Ploieșteanu, C. Fotbal, lucrări practico metodice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2012;
7. Țurcanu F., WAYS TO MANAGE POTENTIAL STATE OF CONFLICT CAUSED BY LACK OF SPORTS SUCCESS AMONG FOOTBALL TEAM PLAYERS, Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 9 (58) No. 2 - 2016

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
----	------	-------------------	------------	-----------------	--------

1	Deplasările specifice jocului de fotbal, în atac și în apărare	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media	-	-	4
2	Procedee tehnice de preluare a mingii: cu partea interioară și exterioară a labei piciorului, cu șiretul, cu talpa, cu gambele.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media.	-	-	4
3	Procedee tehnice de preluare a mingii: cu pieptul, cu capul, cu abdomenul.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media.	-	-	4
4	Procedee tehnice de protejare și de conducere a mingii.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media.	-	-	4
5	Procedee tehnice de transmitere a mingii: lovirea mingii cu piciorul; lovirea mingii cu capul.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media.	-	-	4
6	Sisteme de tactică colectivă în atac și în apărare.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media.	-	-	4
7	Inițiere în teqball	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media.	-	-	4

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1. Balint, A. Fotbal, Tehnoredactare computerizată: Ing. Maghiari Elena, București, 2000;
2. Drăgan, A., Țurcanu, F. Fotbal, teorie și metodică, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
3. Țurcanu, F., Drăgan, A., Fotbal - fundamente științifice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
4. Țurcanu, F. Fotbal. Fundamente științifice, Note de curs, University Press, 2013.

Bibliografie facultativă:

5. Drăgan, A. Concepte privind aprofundarea pregătirii în fotbal, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2012
6. Drăgan, A., Ploieșteanu, C. Fotbal, lucrări practico metodice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2012
7. Țurcanu F., WAYS TO MANAGE POTENTIAL STATE OF CONFLICT CAUSED BY LACK OF SPORTS SUCCESS AMONG FOOTBALL TEAM PLAYERS, Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 9 (58) No. 2 - 2016

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Implicare în cadrul dezbaterilor teoretice, prezentarea unui referat cu o tematică specifică noțiunilor dezvoltare în cadrul activităților didactice.	Prezentare referat.	10
- în timpul activității practice	demonstrarea a cel puțin trei procedee tehnice (la alegere)	probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redacțional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redacțional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20

Standard minim de performanță:

Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practică - obținerea notei minime 5.

11. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin

Luni 10-12 / C47

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Fundamentele științifice ale handbalului			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: Magdaș Laurențiu			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 53		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 4		
- tutorial: 2		
- examinări: 4		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 83		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind handbalul, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoricul jocului de handbal: origini și evoluție. Handbalul – obiective, direcții de perfecționare, locul în cadrul sistemului de educație fizică școlară	prelegere, discuții, prezentări ppt., prezentări media	-	-	2
2	Efortul, ritmul de joc specifice handbalului. Caracteristicile jocului de handbal și forme de organizare	prelegere, discuții, prezentări ppt., prezentări media	-	-	2
3	Tehnica jocului de handbal în atac și apărare	prelegere, discuții, prezentări ppt., prezentări media	-	-	2
4	Tactica - delimitări conceptuale și principii tactice în handbal. Tactica jocului în atac și apărare.	prelegere, discuții, prezentări ppt., prezentări media	--	-	2
5	Fazele joc de handbal în atac	prelegere, discuții, prezentări ppt., prezentări media	-	-	2
6	Fazele jocului de handbal în apărare	prelegere, discuții, prezentări ppt., prezentări media	-	-	2
7	Regulamentul jocului de handbal	prelegere, discuții, prezentări ppt., prezentări media	-	-	2

Bibliografie

bibliografie obligatorie:

Catuna G.M, Alupoae M - Handbal, Edit. Fundatiei Roamaniei de maine, bucuresti, 2012
Abalasei B - introducerea în antrenamentul jocului de handbal, Edit. Lumen, 2013
Cazan F - Metodica jocurilor sportive - handbal, Edit. Universitaria Craiova, 2018
Igorov Boso M, Hantau C - Fundamente științifice ale jocurilor sportive - Handbal : Curs universitar, Edit. Bren, Bucuresti, 2014
Rizescu C - Didactica handbalului, Edit. Ovidius University press, Constanta, 2013
Badau D. – 'Handbal', Note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013

Bibliografie facultativa:

Badau D. – 'Metodica disciplinei sportive – handbal', Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2007
Badau D., Paraschiv F – "Jocurile sportive. Teorie și metodica", Edit. Universitatii Transilvania Brasov 2007

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu	Nr
----	------	-------------------	------------	-------------	----

				ICS	ore
1	Pozitiile de baza in atac si aparare si deplasările specifice, prinderea si pasarea mingii	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	4
2	Driblingul si pasele speciale, aruncarea la poarta	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	4
3	Actiuni tactice individuale si colective in atac si aparare	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	4
4	Fazele jocului in atac si aparare	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	4
5	Jocul bilateral cu tema	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	4
6	Organizarea si conducerea unui joc bilateral in conditii regulamentare si adaptate	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	4
7	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media	-	-	4

Bibliografie

bibliografie obligatorie:

Catuna G.M, Alupoie M - Handbal, Edit. Fundatiei Roamaniei de maine, Bucuresti, 2012 Abalasei B - intoducere in antrenamentul jocului de handbal, Edit. Lumen, 2013

Cazan F - Metodica jocurilor sportive - handbal, Edit. Universitaria Craiova, 2018

Igorov Boso M, Hantau C - Fundamente științifice ale jocurilor sportive - Handbal : Curs universitar, Edit. Bren, Bucuresti, 2014

Rizescu C - Didactica handbalului, Edit. Ovidius University press, Constanta, 2013

Badau D. – 'Handbal', Note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013

Bibliografie facultativa:

Badau D. – 'Metodica disciplinei sportive – handbal', Edit. Unversitatii Transilvania, Brasov, 2007

Badau D., Paraschiv F – “Jocurile sportive. Teorie si metodica”, Edit. Universitatii Transilvania Brasov 2007

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Implicare la dezbaterile teoretice, prezentarea unui referat din tematica cursului - prezentare power-point	Prezentare referat	10
- în timpul activității practice	Evaluarea prdeprinderilor si cunostiintelor speicfice disciplinei	Proba practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță:			
Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	12-14 luni
--------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Activități ludice			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Turcanu Dana			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe:		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren:		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri:		
- tutorial:		
- examinări:		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 0		
3.9 Total ore pe semestru: 56		
3.10 Număr de credite: 2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative) Fișa disciplinei Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: - nu este cazul
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: -Identificarea si utilizarea conceptelor fundamentale ale activitatilor ludice -Posibilitatea studentilor de a programa, organiza si conduce activitatilor practice specifice activitatilor ludice
--

-Formularea obiectivelor de instruire specifice activitatilor ludice cadrul activitatii didactice -Identificarea metodologiei specifice predarii activitatilor ludice -Identificarea formelor de practicare si organizare a activitatilor ludice si jocurilor dinamice in concordanta cu obiectivele operationale si particularitatile bio-psiho-motrice a elevilor
6.2 transversale: -Documentarea -Operarea cu programe digitale -Elaborarea si tehnoredactarea de material documentare si personale (referate) folosind un limbaj specific domeniului -Lucru in echipa si organizarea unei activitati sportive pe nivele de pregatire prin indeplinirea rolului si atributilor in cadrul echipei -Respectare normelor de etica si deontologie profesionala -Abilitati de comunicare scrisa si orala prin folosirea terminologiei specifice
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: - vizeaza transmiterea conceptelor, metodelor, mijloacelor, formelor de organizare si formarea deprinderilor practico-metodice necesare organizarii si predarii activitatilor ludice in educatie fizica.
7.2 Obiective specifice: Insusirea notiunilor de baza specific activitatilor ludice - cunoasterea rolului si locului activitatilor ludice in educatia fizica - cunoasterea continutului activitatilor ludice si a unui numar variate de jocuri dinamice - insusirea metodologiei specifice activitatilor ludice - dezvoltarea creativitatii prin conceperea si adaptarea programelor de activitati ludice in educatie fizica

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Curs introductiv - notiunea de joc, joaca	prelegere interactiva	-	-	2
2	Fundamentele teoretice ale jocului	prelegere interactiva	-	-	2
3	Geneza si natura jocului	prelegere interactiva	-	-	2
4	Valentele formative ale jocului	prelegere interactiva	-	-	2
5	Jocul si dezvoltarea personalitatii	prelegere interactiva	-	-	2
6	Clasificarea jocurilor	prelegere interactiva	-	-	2
7	Jocul in ciclul prescolar	prelegere interactiva	-	-	2
8	Jocul in ciclul primar	prelegere interactiva	-	-	2
9	Jocurile de miscare	preleger interactiva	-	-	2
10	Functiile jocurilor de miscare	prelegere interactiva	-	-	2
11	Organizarea si desfasurarea jocurilor de miscare	prelegere interactiva	-	-	2
12	Conducerea si evaluarea jocurilor de miscare	prelegere interactcia	-	-	2
13	Jocuri adaptate	prelegere interactiva	-	-	2
14	Recapitularea materiei	prelegere interactiva	-	-	2

Bibliografie

1. Szabo-Csifo Barna, Laura Ciulea, Badau Adela (2022) - Activitati motrice adaptate: aplicatii practice, Editura Risoprint, Cluj Napoca
2. Szabo-Csifo Barna, Badau adela, Ciulea Laura (2022) - Aplicatii practice la disciplina Sporturi de apa, Editura Risoprint, Cluj Napoca
3. Prodea Cosmin (2010) - Educatie fizica prin joc - Suport de curs, Cluj Napoca
4. Horatiu Catalano, Ion Albulescu (2018) - Pedagogia jocului si a activitatilor ludice, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Exemple de activități ludice pentru dezvoltarea calităților motrice	Explicatia, demonstrarea, exersarea	-	-	4
2	Exemple de activități ludice pentru dezvoltarea calităților motrice	Explicatia, demonstrarea, exersarea	-	-	4
3	Exemple de activități ludice pentru dezvoltarea psihomotricitatii	Explicatia, demonstrarea, exersarea	-	-	4

4	Exemple de activități ludice pentru formarea deprinderilor de baza si aplicative	Explicatia, demonstrarea, exersarea	-	-	4
5	Exemple de activități ludice pentru formarea deprinderilor de baza si aplicative	Explicatia, demonstrarea, exersarea	-	-	4
6	Exemple de activități ludice pentru formarea deprinderilor sportive	Explicatia, demonstrarea, exersarea	-	-	4
7	Evaluare practico-metodica	Explicatia, demonstrarea, exersarea	-	-	4

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau D, Badau A – Activitati ludice în educația fizică și adaptate in kinetoterapie, note de curs, UMFTGM, University press Tirgu Mures, uz intern, 2013

Balint E – Jocul in activitatile formale si nonformale din invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2013

Catalano H, Albulescu I- Pedagogia jocului si a activitatilor ludice, Editura: DIDACTICA SI PEDAGOGICA, 2019

Bibliografie facultativa:

Sabau E – 'Jocurile dinamice si deprinderile motrice', Edit. Gym, Cluj-Napoca, 2006

Sabau E, Badau D. – 'Sportul pentru toti – note de curs', capitolul de jocuri de miscare, SPT Bucuresti, 2010

Nadeau M– '120 de jocuri sportive' , Edit. Polirom, Brasov, 2010

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretic- practice educationale prin abordari interdisciplinare

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	Evaluarea cunostintelor metodice si pedagogice	Test practico-metodic	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	- nu este cazul	- nu este cazul	0
- examen practic final	Proba practico-metodica constand in organizarea si conducerea a 2 activitati ludice cu grupa de studentii. Nota minima 5.	Evaluare practico-metodica constand in organizarea si conducerea a 2 activitati ludice cu grupa de studenti	70
Standard minim de performanță:			
Elaborarea a 2 referate conform tematicii disciplinei evaluat cu minim nota 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
---------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Gimnastică aerobă de întreținere			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit			
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe:		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren:		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri:		
- tutorial:		
- examinări:		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 0		
3.9 Total ore pe semestru: 56		
3.10 Număr de credite: 2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative) Fișa disciplinei Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: - nu este cazul
5.2 a activităților practice: - Explicite în Regulamentul didactic al studenților din UMFST cu extinderi și particularizări în Regulamentul didactic al studenților al programului EFS. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: -Identificarea si utilizarea conceptelor fundamentale specifice gimnasticii aerobice de intretinere
--

-Posibilitatea studentilor de a programa, organiza si conduce activitatilor practice specifice gimnasticii aerobice -Formularea obiectivelor de instruire specifice gimnasticii aerobice -Identificarea metodologiei specifice predarii gimnasticii aerobice -Prezentarea principalelor exercitii si metode ale gimnasticii aerobice -Identificarea formelor de practicare si organizare a gimnasticii aerobice -Explicarea regulilor si indicatiilor metodice in conceperea programelor de gimnastica aerobica -Identificarea metodelor si criteriilor de evaluare specifice gimnasticii aerobica
6.2 transversale: -Documentarea -Operarea cu programe digitale -Elaborarea si tehnoredactarea de material documentare si personale (referate) folosind un limbaj specific domeniului -Lucru in echipa si organizarea unei activitati sportive pe nivele de pregatire prin indeplinirea rolului si atributilor in cadrul echipei -Respectare normelor de etica si deontologie profesionala -Abilitati de comunicare scrisa si orala prin folosirea terminologiei specifice.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: - vizeaza transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor si mijloacelor i formarea deprinderilor practico-metodice specifice gimnasticii aerobice
7.2 Obiective specifice: - însușirea noțiunilor de bază specific gimnasticii aerobice - cunoașterea rolului si locului gimnasticii aerobice - cunoașterea conținutului gimnasticii aerobice - însușirea metodologiei specifice gimnasticii aerobice - exersarea elementelor principalelor metode ale gimnasticii aerobice - cunoașterea modalităților de diferențiere pe categorii de vârstă

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Aparitia si evolutia gimnasticii aerobice	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
2	Obiectivele. caracteristicile si efectele practicarii gimnasticii aerobice de intretinere asupra organismului	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
3	Optimizarea conditiei fizice rpin gimnastica aerobica de intretinere	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
4	Mijloacele gimnasticii aerobice	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
5	Principii de desfășurare a lecției de gimnastică aerobică	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
6	Programe de gimnastică aerobică diferențiate pe categorii de vârstă	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
7	Gimnastica aerobică mijloc al educației fizice	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
8	Conținutul și formele gimnasticii aerobice	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
9	Tendențe actuale în evoluția gimnasticii aerobice de întreținere	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
10	Efortul fizic în gimnastica aerobică	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	-- nu este cazul	2
11	Acompaniamentul muzical în gimnastica aerobică	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
12	Structura lecției de gimnastică aerobică	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	-nu este cazul	2
13	Proiectarea și evaluarea lecțiilor de gimnastică aerobică	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2
14	Sisteme de acționare specifice lecțiilor de gimnasticp aerobică	Explicare, dezbatere, prezentari media	-	- nu este cazul	2

Bibliografie

Laura- Edit Ciulea- Fitness și gimnastică aerobică, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2020, pg. 90, ISBN:, 978-973-53-2499-5, cod CNCIS 178

Sakizlian M- Curs degimnastică aerobică pentru studenți, Edit. Universității din Buc., 2014

Niculescu G - Gimnastica de bază, Edit. Fundației România de mâine, București, 2012

Macovei S – Streching, Colectia “Miscarea este viata, viata este miscare, nr 4, Edit. AFIR, Bucuresti, 2012

Damian M – Gimnastica aerobica pentru studenti, Edit. Ovidius University Press, Constanta, 2005

Boros A-M.– Fit-ball accesibil, agreabil, adaptabil, Colectia “Miscarea este viata, viata este miscare, nr 2, Edit. RCR Editorial, Bucuresti, 2010

Boyle M – Advance in functional training, Library of Congress Cataloging in Publication Data, SUA, 2010

Damian M – Gimnastica aerobica pentru studenti, Edit. Ovidius University Press, Constanta, 2005

Ferrerio B, Aparaschivei M – Gimnastica aerobică a pe intelesul tuturor, Edit. Semne, Bucuresti, 2004

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Lectie cu caracter organizatoric	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
2	Invatare pași de bază din gimnastica aerobică	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
3	Invatare pași de bază si de dans din gimnastica aerobică	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
4	Invatare pași de bază si de dans din gimnastica aerobică	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
5	Consolidare pași de bază si de dans din gimnastica aerobică	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul,	2
6	Consolidare pași de bază si de dans din gimnastica aerobică Complex de dezvoltare fizica armonioasa	Exersarea, explicația	-	-nu este cazul	2
7	Step aerobic Complex de dezvoltare fizica armonioasa	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
8	Step aerobic Complex de dezvoltare fizica armonioasa	Exersarea, explicația	-	-nu este cazul	2
9	Fit- ball	Exersarea, explicația	-	-nu este cazul	2
10	Functional training	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
11	Functional training Complex de dezvoltare fizica armonioasa	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
12	Stretching si pilates	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
13	Programe de exerciții aerobice de întreținere pe categorii de vârstă	Exersarea, explicația	-	- nu etse cazul	2
14	Verificare practico-metodică	Exersarea, explicatia	Testare finala	- nu este cazul	2

Bibliografie

Boyle M – Advance in functional training, Library of Congress Cataloging in Publication Data, SUA, 2010

Damian M – Gimnastica aerobica pentru studenti, Edit. Ovidius University Press, Constanta, 2005

Boros A-M.– Fit-ball accesibil, agreabil, adaptabil, Colectia “Miscarea este viata, viata este miscare, nr 2, Edit. RCR Editorial, Bucuresti, 2010

Damian M – Gimnastica aerobica pentru studenti, Edit. Ovidius University Press, Constanta, 2005

Ferrerio B, Aparaschivei M – Gimnastica aerobică a pe intelesul tuturor, Edit. Semne, Bucuresti, 2004

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretic- practice educationale prin abordari interdisciplinare

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	Evaluarea cunostintelor metodice si pedadogice	Test practico-metodic	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	- nu este cazul	- nu este cazul	0
- examen practic final	Proba practico-metodica constand in organizarea si conducerea a 2 activitati ludice cu grupa de studentii. Nota minima 5.	Evaluare practico-metodica constand in organizarea si conducerea a 2 activitati ludice cu grupa de studenti	70
Standard minim de performanță: Elaborarea a 2 referate conform tematicii disciplinei evaluat cu minim nota 5			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	marti: 18-19 vineri: 14-15
---------------------------	-------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Evaluare motrică și somato-funcțională			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Graur Crisatian			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS, în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST, online. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (Blackboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
6.2 transversale: CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind evaluarea motrica și somato-funcțională în activitățile motrice, reunite într-o disciplină integratoare, teoretico-aplicativă.
7.2 Obiective specifice: Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Evaluarea motrica - Fundamentele științifice ale evaluării, concept, funcțiile evaluării, forme/tipuri de evaluare	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Scopul evaluării, principiile evaluării, etape, instrumente	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Antropometrie	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
4	Examen somatometri, evaluarea stării de nutriție	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
5	Teste și baterii de teste utilizate în măsurarea și evaluarea motricității umane- calitățile motrice: forța și viteza	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Teste și baterii de teste utilizate în măsurarea și evaluarea motricității umane- calitățile motrice: rezistența și echilibru	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Teste și baterii de teste utilizate în măsurarea și evaluarea motricității umane- calitățile motrice: coordonare și suplete	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
8	Evaluarea aparatului locomotor; metode și tehnici de investigare a mersului și a alergării	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
9	EuroFit- Baterie de teste pentru condiția fizică.	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
10	Evaluarea capacității funcționale cardiovasculare	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
11	Evaluarea capacității respiratorii. Evaluarea capacității de efort	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
12	Metode și tehnici de evaluare în Educație fizică ciclul primar și gimnazial	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
13	Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
14	Evaluarea analitică Bilanț articular, Bilanț muscular Evaluarea sensibilității	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Adela, Badau Dana - Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice - note de curs, uz intern, 2021, Ed. University Press.
Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umană - vol. I antropometria, Editura University Press Tg. Mureș

Virgil Tudor - Masurarea si evaluarea in sport, Rd. Discipolul, 2013
 Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing

Bibliografie facultativa:

Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității 'Transilvania', Brașov.

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Evaluarea măsurătorilor antropometrice	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
2	Evaluarea măsurătorilor somatometrice	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
3	Metode și tehnici de evaluare a mersului	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
4	Teste și baterii de teste utilizate în măsurarea motricității umane- calități motrice	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
5	Teste și baterii de teste utilizate în măsurarea motricității umane- calități motrice	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
6	Metode și tehnici de evaluarea echilibrului	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
7	Bilant articular si muscular	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
8	Teste de psihomotricitate – aplicații;	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
9	Bateria de teste EUROFIT	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
10	Metode de evaluare a fitness-ului cardiovascular	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
11	Metode și mijloace de evaluare a capacității respiratorii (spirometrie)	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
12	Metode si mijloace de evaluare in jocurile sportive	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
13	Metode și tehnici de evaluare în educație fizică ciclul primar si gimnazial	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2
14	Examen practico-metodic	Explicare, demonstrare, exersare	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Adela, Badau Dana - Evaluari cantitative si calitative in activitatile motrice - note de curs, uz intern, 2021, Ed. University Press.

Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures

Virgil tudor - Masurarea si evaluarea in sport, Rd. Discipolul , 2013

Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing

Bibliografie facultativa:

Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității 'Transilvania', Brașov.

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota
----------------	----------------------	--------------------	------------------

			finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostiintelor teoretice	-Referat	10
- în timpul activității practice	-Evaluarea activităților practice pe parcurs, va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5	-Probe practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional/grila - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional si grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
---------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Metodica predării gimnasticii în școală			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: Tacșa Andreea			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative) Fișa disciplinei Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST cu extinderi și particularizări în Regulamentul didactic al studenților al Disciplinei de Educație Fizică. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST cu extinderi și particularizări în Regulamentul didactic al studenților al Disciplinei de Educație Fizică. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: -Identificarea si utilizarea conceptelor fundamentale specifice gimnasticii de baza acrobatice si artistice -Posibilitatea studentilor de a programa, organiza si conduce activitatilor practice specifice gimnasticii de baza, acrobatice si artistice -Formularea obiectivelor de instruire specifice gimnasticii artistice in cadrul activitatilor didactice -Identificarea metodologiei specifice predarii gimnasticii de baza, artistice in ciclul primar si gimnazial si in activitatea extracurriculara -Prezentarea principalelor elemente ale gimnasticii de baza, artistice si ale sariturilor acrobatice -Identificarea formelor de practicare si organizare a gimnasticii de baza, artistice in procesul didactic -Explicarea regulilor si indicatiilor metodice in conceperea programelor de gimnastica artistica și a sariturilor acrobatice -Identificarea metodelor si criteriilor de evaluare specifice gimnasticii in scoala
6.2 transversale: -Documentarea -Operarea cu programe digitale -Elaborarea si tehnoredactarea de material documentare si personale (referate) folosind un limbaj specific domeniului -Lucru in echipa si organizarea unei activitati sportive pe nivele de pregatire prin indeplinirea rolului si atributilor in cadrul echipei -Respectare normelor de etica si deontologie profesionala -Abilitati de comunicare scrisa si orala prin folosirea terminologiei specifice.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Cursul vizeaza transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor si mijloacelor si formarea deprinderilor practico-metodice specifice gimnasticii in scoala ciclul primar si gimnazial
7.2 Obiective specifice: Insusirea notiunilor de baza specific gimnasticii in scoala - cunoasterea rolului si locului gimnasticii in sistemul de invatamant - cunoasterea continutului gimnasticii in scoala - insusirea metodologie specifice gimnasticii - exersarea elementelor de gimnasca de baza, acrobatica si artistica prevazute in curricula - aplicarea cunostintelor si deprinderilor dobandite in vederea optimizarii predarii gimnasticii in pocesul didactic in ciclul primar si gimnazial - cunoasterea modalitatilor de evaluare specifice gimnasticii in scoala

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Continutul si particularitatile gimnasticii in cadrul educatiei fizice in invatamantul primar si gimnazia	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
2	Obiectivele predarii gimnasticii in scoala	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
3	Rolul exercitiilor de dezvoltare fizica generala	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
4	Rolul exercitiilor de dezvoltare fizica generala	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
5	Deprinderile aplicative in ciclul primar	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
6	Deprinderile aplicative in ciclul gimnazial	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
7	Continutul gimnic acrobatic in ciclul primar	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
8	Continutul gimnic acrobatic in ciclul gimnazial	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
9	Bazele tehnice si metodica invatarii sariturilor specifice gimnasticii in scoala	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
10	Bazele tehnice si metodica invatarii sariturilor specifice gimnasticii in scoala	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
11	Bazele tehnice si metodica invatarii elementelor acrobatice specifice gimnasticii in scoala	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2

12	Bazele tehnice si metodică invatarii elementelor acrobatice specifice gimnasticii in scoala	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
13	Cadrul metodologic de evaluare specific gimnasticii in invatamantul primar	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
14	Cadrul metodologic de evaluare specific gimnasticii in invatamantul primar	Prelegere + prezentari multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si ptractico-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012

4.Talaghir L.G – Gimnastica in liceu, Edit. Ziggoto, Galati, 2012

Ortanescu D., Nanu M.C- Metodică predarii gimnasticii in scoala, Edit. Universitaria, 2018

Niculescu G - Gimnastica de baza, EDITURA FUNDAȚIEI ROMÂNIA DE MÂINE

București, 2012

Chera Ferrario Bianca - Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Edit. Universitară, 2013

Oprea L si colab. Educatia fizica si sport. manual pentru clasa a V-a, Edit. Did.si Pedag., Bucuresti, 2017

Programa educatie fizica cl.V-VIII, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, 2017

Groza Gogean G., Liusnea D. N. Gimnastica de baza, Edit. Pim, Iasi, 2015

Bibliografie facultativa:

Grigore V - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Edit. Bren , Bucuresti , 2003

Fekete I – “Gimnastica de baza, acrobatic is sarituri”, Edit. Librariile Crican, Oradea 1996

Popescu G. - 'Gimnastica – prezentare generala', Edit. Perpesicius, Bucuresti, 2003

Damian M – Gimnastica de baza, Edit. Ovidius Univeristy Press, Constanta, 2002

Teșu A. - Culegere de jocuri, ștafete și parcursuri aplicative pentru învățarea-consolidarea principalelor elemente acrobatice, Edit. StudIS, Iasi, 2016

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Exercitii de front si ordine	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
2	Exercitii de dezvoltare fizica generala	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
3	Metodică invatarii exercitiilor aplicative	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
4	Metodică invatarii elementelor acrobatice statice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
5	Metodică invatarii elementelor acrobatice statice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
6	Metodică invatarii elementelor acrobatice dinamice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
7	Metodică invatarii elementelor acrobatice dinamice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
8	Metodică invatarii elementelor acrobatice dinamice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
9	Liniile acrobatice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
10	Liniile acrobatice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
11	Metodică invatarii fazele sariturilor acrobatice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
12	Metodică invatarii sariturilor specifice gimnasticii	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
13	Metodică invatarii sariturilor specifice gimnasticii	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
14	Evaluarea practico-metodică	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Dana, Badau Adela – Gimnastica in scoala. Fundamente teoretice si practico-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012

4.Talaghir L.G – Gimnastica in liceu, Edit. Ziggoto, Galati, 2012

Ortanesu D., Nanu M.C- Metodica predarii gimnasticii in scoala, Edit. Universitaria, 2018

Niculescu G - Gimnastica de baza, EDITURA FUNDAȚIEI ROMÂNIA DE MÂINE

București, 2012

Chera Ferrario Bianca - Elemente definitorii pentru gimnastica de baza, Edit. Universitară, 2013

Oprea L si colab. Educatia fizica si sport. manual pentru clasa a V-a, Edit. Did.si Pedag., Bucuresti, 2017

Programa educatie fizica cl.V-VIII, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>, 2017

Groza Gogean G., Liusnea D. N. Gimnastica de baza, Edit. Pim, Iasi, 2015

Bibliografie facultativa:

Grigore V - Gimnastica Manual pentru cursul de baza, Edit. Bren , Bucuresti , 2003

Fekete I – “Gimnastica de baza, acrobatic is sarituri”, Edit. Librariile Crican, Oradea 1996

Popescu G. - 'Gimnastica – prezentare generala', Edit. Perpesicius, Bucuresti, 2003

Damian M – Gimnastica de baza, Edit. Ovidius Univeristy Press, Constanta, 2002

Teșu A. - Culegere de jocuri, ștafete și parcururi aplicative pentru învățarea-consolidarea principalelor elemente acrobatice, Edit. StudIS, Iasi, 2016

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretic- practice educationale prin abordari interdisciplinare

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluare teoretică pe parcurs, în conformitate cu specificul disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Teste redacționale	10
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs, în conformitate cu specificul disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen scris cu subiecte din tematica disciplinei. Nota minima 5	Test redactional cu subiecte din tematica disciplinei	50
- examen practic final	Evaluare practica constand in conducerea unie verigi de lectie cu tematica din gimnastica (pentru ciclul primar sau gimnazial). Nota minima 5.	Test practic - conducerea unie verigi de lectie cu tematica din gimnastica (pentru ciclul primar sau gimnazial)	20
Standard minim de performanță:			
Trecerea probelor de evaluare practico-metodice, evaluat cu minim nota 5			
Rezolvarea partiala a tuturor subiectelor examenului scris, evaluate cu minim nota 5.			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	12-14 luni
--------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Fiziologie			
2.2 Titularul activităților de curs: Șef I dr Martin Ștefan-Adrian			
2.3 Titularul activităților practice: Șef I dr Martin Ștefan-Adrian, Asist univ dr Nyulas Tiberiu, Asist univ dr. Kelemen Krisztina, Asist univ dr Kiss Rita Judit			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 11		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 11		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 33		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
-
4.2 de competențe:
-

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului:
- În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice:
- În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
-Cunoașterea și aprofundarea conceptelor generale, a proceselor fundamentale specifice și a metodelor de explorare fiziologică specifică a principalelor sisteme biologice ale organismului.
-Deprinderea termenilor medicali specifici.
-Obținerea fundamentului științific care să permită înțelegerea ulterioară a proceselor patologice.

6.2 transversale:
-Stimularea capacității de lucru în echipă prin participarea la activitățile experimentale din cadrul disciplinei.
-Dezvoltarea abilităților de comunicare orală prin activități practice și teoretice interactive.
-Încurajarea abilităților de exprimare scrisă prin intermediul testărilor efectuate pe tot parcursul semestrului.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Înțelegerea noțiunilor de bază de fiziologie și acumularea cunoștințelor teoretice pentru efectuarea unor experimente simple în cadrul lucrărilor practice
7.2 Obiective specifice:
Cunoașterea noțiunilor de bază ale fiziologiei
Corelarea noțiunilor de fiziologie cu aplicabilitatea lor în Educație Fizică și Sportivă

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Controlul motor: studiul mecanismelor de control ale forței dezvoltate prin recrutarea unităților motorii	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Conducerea neuronală a impulsului nervos, transmiterea sinaptică, unitatea motorie	Patologii musculare, Patologii ale coloanei vertebrale, Managementul durerii, Patologii degenerative ale SNC, Patologii ale nervilor cranieni, Tulburări ale nervilor periferici	2
2	Organizare la nivel de țesut: particularitățile structurale și funcționale ale musculaturii striate.	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Fiziologia unității motorie Fiziologia contracției musculare Particularități unice induse prin exercițiu fizic	Patologii musculare, Patologii ale coloanei vertebrale, Managementul durerii, Patologii degenerative ale SNC, Patologii ale nervilor cranieni, Tulburări ale nervilor periferici	2
3	Adaptări funcționale ale organismului uman induse sub acțiunea exercițiului fizic: anduranță și rezistență	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Curba de forță Curba de forță și viteză Curba de forță și timp; Adaptări funcționale induse prin exercițiul fizic de tip anduranță – rezistență; Deteriorare musculară provocată prin exercițiu fizic	Patologii musculare, Patologii ale coloanei vertebrale, Managementul durerii, Patologii degenerative ale SNC, Patologii ale nervilor cranieni, Tulburări ale nervilor periferici	4
4	Sistemul endocrin și exercițiul fizic	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Organizarea sistemului neuroendocrin Glandele endocrine și exercițiul fizic: rol, reglare, răspuns și adaptare	Diabet zaharat, hipoglicemie, metabolismul lipidic, Hiperfuncția glandei adrenale, Tulburări ale metabolismului calciului și vitaminei D	2
5	Funcția cardiovasculară și adaptările acute/cronice induse prin exercițiul fizic	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Particularitățile morfo-funcționale ale sistemului cardio-vascular Fenomene mecanice Adaptările funcționale induse prin exercițiul fizic de tip sub maximal și maximal Adaptările vizibile în repaus și în timpul exercițiului fizic; Consumul maxim de oxigen – curba de efort	Tulburări de conducere/ ritm cardiac, patologii valvulare cardiace, stop cardio-respirator, patologie cardiacă ischemică	2

6	Funcția respiratorie și adaptările acute/cronice induse prin exercițiului fizic	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Mecanismul ventilației pulmonare Controlul ventilației Rolul exercițiului fizic (sub maximal - maximal) în controlul ventilației pulmonare Ventilația pulmonară și metabolismul energetic: punctul de compensare respirator – curba de efort	Dispnee, dezechilibru acido-bazic, Astmă, oboseală, bronșită și emfizem cronic, patologii pulmonară cronică,	2
7	Curs recapitulativ de tip Team Best Learning	TBL	Funcția cardiovasculară și adaptările acute/cronice induse prin exercițiului fizic	Tulburări de conducere/ ritm cardiac, patologii valvulare cardiace, stop cardio-respirator, patologii cardiace ischemice	2
8	Metabolismul energetic: suprapunerea activității metabolismului celular și a curbei de efort	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Surse de energie celulară Metabolismul aerob Metabolismul anaerob Curba de efort	Câștig ponderal, Pierdere ponderală, Tulburări ale metabolismului lipidic	2
9	Sistemul imunitar și exercițiul fizic	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Exercițiu fizic dinamic (acut) și răspunsul imun: leucocite și limfocite reglare endocrină a funcției imune Sistemul imunitar și metabolismul celular Sistemul imunitar și traumatismul muscular indus prin exercițiu fizic dinamic (acut)	Imunodeficiență, Oboseală	2
10	Funcția apei și modificările induse în funcția generală sub acțiunea exercițiului fizic: Echilibrul hidroelectrolitic	Curs integrat – Disciplina de Medicină de Laborator	Distribuirea apei în organism Pierdere de lichide - echilibrul hidro-electrolitic Mecanismul de sete – manifestări funcționale induse prin dezechilibre hidro-electrolitice	Sincopă, Durere de cap, Amețeli, Căderi, Oboseală, Tulburări de somn, echilibru hidro-electrolitic	2
11	Condiții de mediu și adaptarea funcțională la exercițiu fizic: Aclimatizare	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Hipertermie – mecanismul de termoreglare, răspuns circulator și metabolic, Sincopa Hipotermie Expunere la altitudine Aclimatizare	Moarte subită, echilibru hidro-electrolitic, Sincopă, Durere de cap, Amețeli, Căderi, Oboseală	2
12	Adaptarea funcțională generală (cronică) sub acțiunea exercițiului fizic condus sistematic	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Particularități funcționale în practica exercițiului fizic	Câștig ponderal, Dispnee, dezechilibru acido-bazic, Dispnee,	2

13	Curs recapitulativ de tip Team Best Learning	TBL	-	-	2
Bibliografie Bibliografie obligatorie: Material în format electronic disponibil în debutul semestrului de predare http://www.fizioms.ro/edu/pa/pa_efs_II.html Bibliografie facultativa: 1. William. D. McArdle. Exercise Physiology. (2014). Wolters Kluwer Health (LWW) (ISBN: 1451193831) 2. Victor. L. Katch. Essentials of Exercise Physiology. (2015). Lippincott Williams & Wilkins (ISBN: 149630909X) 3. Zoladz. A. Jerzy. Muscle and Exercise Physiology. (2019). Academic Press. (ISBN: 9780128145937)					

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Cunoștințe generale de laborator: protecția muncii	Prezentare orală	-	-	2
2	Studiul activității senzitivo senzoriale: Reflexe. Studiul activității motorii: Timp de reacție	Prezentare orală și demonstrații practice	Evaluarea activității motorie prin determinarea reflexelor și al timpului de reacție -Abilități practice	Tulburări afective, Patologii musculare, dezvoltare normală a copilului, oboseală, patologii ale coloanei vertebrale	2
3	Analiza mecanismelor de contracție a musculaturii striate: potențial de acțiune	Prezentare orală și demonstrații practice	Studiul contracției musculaturii striate prin generarea unui potențial de acțiune -Abilități practice	Tulburări afective, Patologii musculare, dezvoltare normală a copilului, oboseală, patologii ale coloanei vertebrale	2
4	Măsurarea forței de contracție a musculaturii striate prin electromiografie: Studiul oboseții	Prezentare orală și demonstrații practice	Măsurarea, evaluarea activitate electrică și extapolarea grafică a gradului de activare al fibrelor musculare sub încărcătură externă -Abilități practice	Patologii musculare, Patologii ale coloanei vertebrale, Managementul durerii, Patologii degenerative ale SNC, Patologii ale nervilor cranieni, Tulburări ale nervilor periferici	2
5	Evaluarea capacității maxime aerobe	Prezentare orală și demonstrații practice	Măsurarea indirectă a capacității aerobe maxime sub exercițiu fizic de tip sub maximal	Particularitățile morfo-funcționale ale sistemului cardio-vascular Fenomene mecanice Adaptările funcționale induse prin exercițiul fizic de tip sub maximal și maximal Adaptările vizibile în repaus și în timpul exercițiului fizic; Consumul maxim de oxigen – curba de efort	2
6	Studiul etapelor ventilației pulmonare: Exercițiu fizic de intensitate sub maximală	Prezentare orală și demonstrații practice	Măsurarea adaptărilor ventilatorii în exercițiu-fizic de tip sub maximal – stabilire curbă de efort	Mecanismul ventilației pulmonare Controlul ventilației Rolul exercițiului fizic (sub maximal - maximal) în controlul ventilației pulmonare Ventilația pulmonară și metabolismul energetic: punctul de compensare respirator – curba de efort	2
7	Evaluarea activității practice: evaluare formativă	Evaluare formativă	Evaluare formativă	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Material în format electronic disponibil în debutul semestrului de predare

http://www.fizioms.ro/edu/lp/lp_efs_II_1.html

Bibliografie facultativă:

1. William. D. McArdle. Exercise Physiology. (2014). Wolters Kluwer Health (LWW) (ISBN: 1451193831)
2. Victor. L. Katch. Essentials of Exercise Physiology. (2015). Lippincott Williams & Wilkins (ISBN: 149630909X)
3. Zoladz. A. Jerzy. Muscle and Exercise Physiology. (2019). Academic Press. (ISBN: 9780128145937)

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

Cunoașterea noțiunilor de bază ale fiziologiei spre conducerea corespunzătoare a lecției de Educație Fizică și Sportivă, prin adaptarea conținutului la condițiile și capacitățile funcționale individuale.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunoștințelor în legătură cu tema discutată	Evaluare formativă – Examen tip grilă – TBL (provizoriu)*	5
- în timpul activității practice	Evaluarea cunoștințelor în legătura cu tema discutată	Evaluare formativă – Test scris de tip redacțional (provizoriu)*	25
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Evaluarea cunoștințelor teoretice acumulate pe parcursul semestrului	Evaluare sumativă - Examen tip grilă/redacțional (provizoriu)*	70
- examen practic final	Evaluarea cunoștințelor practice acumulate pe parcursul semestrului	Evaluare formativă – Examen tip grilă/redacțional/oral (provizoriu)*	0

Standard minim de performanță:

Toate prevederile din tabelul de la punctul 10 precum și toate prevederile de mai jos sunt provizorii. Modalitățile exacte de examinare vor fi stabilite în funcție de situația epidemiologică și de reglementările Conducerii Universității valabile la începutul anului universitar.

Studentii se vor prezenta la lucrările practice la care sunt programați cu o pregătire teoretică adecvată. Studentii vor primi note pentru fiecare lucrare practică. Lucrarea practică se consideră a fi validată dacă studentul primește cel puțin nota 5,00. În cazul în care nota primită de student este sub 5,00, lucrarea se consideră nevalidată și studentul va repeta lucrarea practică conform programului de recuperare a lucrărilor practice. Media aritmetică a notelor primite la lucrările practice va reprezenta 5% din nota finală a studentului. Studentii vor putea să participe la examene doar dacă nu au nici o absență/lucrare nevalidată. Neîndeplinirea obligațiilor profesionale din timpul anului impune repetarea tuturor lucrărilor practice în anul universitar următor. Recuperarea unei lucrări practice (indiferent că este absență sau lucrare nevalidată) se poate efectua pe toată durata unui ciclu de lucrări practice (conform programării), precum și în cadrul recuperărilor programate la sfârșitul modulului, dar nu mai mult de o lucrare/zi, în limita locurilor disponibile în săli și cu acordul cadrului didactic. În conformitate cu Regulamentul Didactic și de Activitate Profesională a Studenților din Ciclul de Licență și Master, existența unei motivări de la Decanat înseamnă doar că studentul are dreptul să recupereze fără plata unei taxe suplimentare. În consecință, pentru toate lucrările practice nemotivate care se recuperează se impune achitarea unei taxe (stabilită de către Senatul universității). Pentru repetarea lucrărilor practice nevalidate de către asistenți nu este necesară plata taxei de recuperare. Recuperarea lucrărilor practice este posibilă doar în timpul modulelor (nu există recuperare în timpul sesiunilor sau vacanțelor).

Evaluarea formativă de la sfârșitul modulului se desfășoară în ultima săptămână a modulului. La această evaluare pot participa doar studenții care nu au nici o absență/lucrare nevalidată la lucrările practice. Această evaluare este parte integrantă a evaluărilor din timpul anului și este eliminatorie – dacă nota obținută este sub 5,00, examenul de fiziologie este considerat automat nepromovat. În caz de nepromovare, evaluarea formativă de la sfârșitul modulului se poate repeta în sesiunile de restanțe și reexaminări. Studenții care au absență motivată medical vor putea recupera această evaluare în prima sesiune ordinară. Nota de la evaluarea formativă din ultima săptămână va reprezenta 20% din nota finală.

Evaluarea formativă din timpul anului – Pe parcursul modulului, studenții vor fi evaluați prin TBL. Numărul de examinări TBL este specific fiecărei specializări și va fi comunicat cu ocazia primului curs. Media notelor obținute la examinările TBL va fi luată în considerare la calculul notei finale cu o pondere de 5%. Aceste evaluări nu pot fi repetate în timpul sesiunii. Studenților care absentează li se va recunoaște punctul din oficiu la calculul notei finale.

Evaluarea sumativă finală este un test scris, elaborat în conformitate cu regulamentele și procedurile universității. La această evaluare pot participa doar studenții care au participat la evaluarea formativă de la sfârșitul modulului. Studenții care nu au participat la evaluarea formativă de la sfârșitul modulului nu și-au îndeplinit obligațiile profesionale din timpul anului și nu pot participa la evaluarea sumativă finală. Studenții care au participat la evaluarea formativă de la sfârșitul modulului pot participa la examinarea sumativă finală indiferent dacă au promovat sau nu evaluarea formativă de la sfârșitul modulului. Evaluarea sumativă finală se susține din toată materia, pentru a putea conține întrebări de tip integrativ. Timpul alocat testării, precum și numărul de întrebări și răspunsuri pot varia în funcție de numărul de ore teoretice alocate specializării. Pentru promovarea evaluării finale sumative este necesară obținerea a minim 50% din punctajul maxim al testului. La calculul notei finale evaluarea sumativă finală va avea o pondere de 70%.

Examenul de fiziologie se consideră promovat dacă media finală a tuturor notelor este de cel puțin 5,00.

11. Orar consultații studenți

Șef I dr Martin Ștefan-Adrian	30 de minute după fiecare curs/ activitate practică
-------------------------------	---

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și metodică a educației fizice și sportului			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: Steff Norbert, Ungur Mircea			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 14	3.2 din care curs: 6	3.3 activități practice: 8
3.4 Total ore din planul de învățământ: 98	3.5 din care curs: 42	3.6 activități practice: 56
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 40		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial: 0		
- examinări: 4		
- alte activități: 3		
3.8 Total ore de studiu individual: 77		
3.9 Total ore pe semestru: 175		
3.10 Număr de credite: 7		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

5.2 a activităților practice:

Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul educației fizice, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe

Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Educația fizică - componentă a domeniului de cercetare a teoriei educației fizice și sportului	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
2	Finalitățile și funcțiile educației fizice și sportului	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
3	Sistemul mijloacelor educației fizice	prelegere, prezentari multimedia	-	-	4
4	Conținutul procesului instructiv-educativ și curriculum	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
5	Calitățile motrice_	prelegere, prezentari multimedia	-	-	4
6	Priceperile și deprinderile motrice	prelegere, prezentari multimedia	-	-	4
7	Principiile de instruire în educația fizică	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
8	Metode de instruire în educația fizică și sport	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
9	Dezvoltarea motricității pe categorii de vârstă	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
10	Tendințe și orientări metodologice în educația fizică și sport	prelegere, prezentari multimedia	-	-	4
11	Lecția de educație fizică	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
12	Proiectarea didactică în educația fizică	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
13	Planificarea și evidența în educația fizică	prelegere, prezentari multimedia	-	-	4
14	Evaluarea în educația fizică	prelegere, prezentari multimedia	-	-	4

15	Statutul si rolul specialistului in educatie fizica si sport	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
----	--	----------------------------------	---	---	---

Bibliografie
Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila ' , Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
Badau D.– 'Teoria educatie fizice si sportului' , Note de curs UMF Tigu Mures , 2012
Carstea Gh. – “Teoriei si metodica educatie fizice si sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 2000
Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
Hantiu Iacob – Educație fizică și sport. Teorie si metodica. Note de curs. EDFS, Oradea , 2013
Ungureanu-Dobre A – Metodica educatie fizice si sportului, Editura Universitaria, 2013
Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolara, Editura Universitaria, 2016
Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolu, Bucuresti, 2013

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Obiectul de studiu si idealurile al teorie educatie fizice si sportului	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	4
2	Miscarea si motricitatea omului	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	4
3	Capacitatea motrica generala	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	6
4	Capacitatea conditionala si coordinativa	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	6
5	Priceperile si deprinderile motrice	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	6
6	Invatarea motrica	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	4
7	Metode si principii specifice educatie fizice si sportului	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	4
8	Formele de baza ale practicarii exercitiilor fizice	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	2
9	Elaborarea de proiecte didactice	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	4
10	Elaborarea unui protocol de densitate motrica in cadrul unei lectii	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	2
11	Elaborarea unui protocol de densitate pedagogica si functionala in cadrul unei lectii	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	2
12	Elaborarea documentelor de planificare pentru ciclu primar	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	4
13	Elaborarea documentelor de planificare pentru ciclu gimnazial	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	4
14	Evaluarea la disciplina educatie fizica in ciclul primar si gimnazial	Explicare, convorbire, aplicatii	-	-	4

Bibliografie Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila', Note curs UMF TGM, 2013 Badau D.– 'Teoria educatie fizice si sportului' , Note de curs UMF Tigu Mures , 2012 Carstea Gh. – “Teoriei si metodica educatie fizice si sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 2000 Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011 Hantiu Iacob – Educație fizică și sport. Teorie si metodica. Note de curs. EDFS, Oradea , 2013 Ungureanu-Dobre A – Metodica educatie fizice si sportului, Editura Universitaria, 2013 Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolara, Editura Universitaria, 2016 Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011 Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolu, Bucuresti, 2013					
--	--	--	--	--	--

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Test grila	30
- în timpul activității practice	-	-	0
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional / Test grila	70
- examen practic final	-	-	0
Standard minim de performanță: Nota minima de promovare este 5 atat la evaluarea la seminar, cat si examenul teoretic.			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	12-14 luni
--------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în sporturi combat (judo și arte marțiale)			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Țurcanu Florin			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 19		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 19		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 19		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 58		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă /suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul sporturilor de contact, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Echipamentul, materialele și noțiuni de igienă în judo.	Prelegere, prezentări ppd, prezentări media.	-----	-----	2
2	Mișcările de bază în judo (salutul, priza, poziția fundamentală, deplasările).	Prelegere, prezentări ppd, prezentări media.	-----	-----	2
3	Dezechilibrarea adversarului prin utilizarea rațională a forței.	Prelegere, prezentări ppd, prezentări media.	-----	-----	2
4	Procedee tehnice din lupta în picioare (1)	Prelegere, prezentări ppd, prezentări media.	-----	-----	2
5	Procedee tehnice din lupta în picioare (2)	Prelegere, prezentări ppd, prezentări media.	-----	-----	2
6	Procedee tehnice din lupta la sol.	Prelegere, prezentări ppd, prezentări media.	-----	-----	2
7	Clasificarea sportivă în sporturi combat.	Prelegere, prezentări ppd, prezentări media.	-----	-----	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1. Țurcanu F., Teoria și practica în sporturi combat. Judo-Note de curs, University Press, 2013.

Mihai-Adrian SAVA. Teoria și practica judo-ului. Curs studii de licență, note de curs, COLECTIA Științe ale educației fizice și sportului, Bacău, 2015.

Bibliografie facultativă:

Mircea.I-E - Judo, Teoria și metodică instruirii Edit. „Zigotto” Galați 2006

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Sucesiunea metodică de învățare a dezechilibrării adversarului.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media	-----	-----	4
2	Sucesiunea metodică de învățare a căderilor.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media	-----	-----	4
3	Învățarea procedeelelor de luptă în picioare-aruncarea peste șold, secerarea mare, aruncarea peste umăr.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media	-----	-----	4

4	Învățarea procedeelor de luptă în picioare-răsturnarea, aruncarea în cerc.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media	-----	-----	4
5	Învățarea procedeelor de luptă la sol-îmobilizările, fixările.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media	-----	-----	4
6	Învățarea procedeelor de luptă la sol-tehnica articulară, tehnica ștrangulărilor.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media	-----	-----	4
7	Tehnici de pregătire fizică specifică luptătorilor.	Explicare, exersare, demonstrare, prezentări media	-----	-----	4

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1. Țurcanu F., Teoria și practica în sporturi combat. Judo-Note de curs, University Press, 2013.
Mihai-Adrian SAVA. Teoria și practica judo-ului. Curs studii de licență, note de curs, COLECTIA Stiinte ale educatie fizice si sportului, Bacau, 2015.

Bibliografie facultativa:

Mircea.I-E - Judo, Teoria si metodica instruirii Edit. „Zigotto” Galați 2006
Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Univerității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
Pop A.M., Judo. Îndrumar metodic, Editura Fundației România de Măine, București, 2005.

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico-practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare. Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Implicare la dezbaterile teoretice, prezentarea unui referat cu tematică dinainte stabilită, prezentare power-point.	prezentare referat	10
- în timpul activității practice	Demonstrarea a cel puțin trei procedee tehnice la alegere (lupta la sol, lupta din picioare)	probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redacțional.	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodică.	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5.			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	Luni 10-12 / C47
------------------------	------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv și dans folcloric)			
2.2 Titularul activităților de curs: Șef I dr Țurcanu Dana-Simona			
2.3 Titularul activităților practice: Turcanu Dana			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 4	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 28	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 20		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 12		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 5		
- tutorial: 0		
- examinări: 6		
- alte activități: 4		
3.8 Total ore de studiu individual: 47		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației
--

fizice si sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților euritmice, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale.
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe.
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Euritmie - delimitari conceptuale, continut, caracteristici generale, roluri	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
2	Euritmia -obiective, continut, mijloace, formă a mișcării, clasificarea activitatilor	Prelegere, prezentare, multimedia	-	-	2
3	Expresia corporală- modalitati, forme, aspecte,	Prelegere, prezentare, multimedia	-	-	2
4	Comunicarea motrică- delimitari conceptuale, tipologie, caracteristici	Prelegere, prezentare, multimedia	-	-	2
5	Limbaj corporal și expresivitate	Prelegere, prezentare, multimedia	-	-	2
6	Plasticitate corporală - elemente coregrafice	Prelegere, prezentare, multimedia	-	-	2
7	Spectacol sportiv - organizare, tipologie, reguli, caracteristici	Prelegere, prezentare, multimedia	-	-	2

Bibliografie

Badau Dana – Expresie corporala si euritmie, note de curs UMF, uz intern 2014

Chera-Ferrario Bianca, marinescu Susana – Teoria si practica in sporturi de expresie –dans sport/dabs popular, curs, Targoviste 2018

Cristina Jeleascov – Dans sportiv, Edit. Fundatiei Romaniei de Maine, Bucuresti, 2014

Programa scolara Euritmie 2017, <https://waldorfcluj.ro/wp-content/uploads/2017/01/Programe-1-2-11-Euritmie-CP-I-II-OMEN.pdf>

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Insusirea pasilor de baza a dansului - Valsul lent si vienez	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	-	-	2
2	Insusirea pasilor de baza a dansului Rumba,Samba	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	-	-	2
3	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare romanesti – Hora si Alunelul	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	-	-	2
4	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare romanesti – Sarba și Brasoveanca	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	-	-	2
5	Redarea expresiei corporale in situatii varite - cerute de o tema	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	-	-	2
6	Comunicarea nonverbala prin imitatie si creativitate	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	-	-	2
7	Programe euritmice pe o tema versala si nonverbala	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	-	-	2

Bibliografie

Badau Dana – Expresie corporala si euritmie, note de curs UMF, uz intern 2014

Chera-Ferrario Bianca, marinescu Susana – Teoria si practica in sporturi de expresie –dans sport/dabs popular, curs, Targoviste 2018

Cristina Jeleascov – Dans sportiv, Edit. Fundatiei Romaniei de Maine, Bucuresti, 2014

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Realizarea unui referat pe tema data	Referat	20
- în timpul activității practice	Realizarea unei linii metodice pe tema data	Evaluare practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen pentru verificarea cunostiintelor de specialitate	Examen scris	40
- examen practic final	Evaluare practico-metodica pe o tema data. Obținerea minim a notei 5	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea la lucrarile practice - obtinerea notei minim 5. Examenul scris nota minima 5.			

11. Orar consultații studenți

Șef I dr Țurcanu Dana-Simona	Miercuri, de la 10 - 12, sala Pongratz
------------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Prof dr Bădău Dana			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 6	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 11		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 11		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 33		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: -
5.2 a activităților practice: Explicititate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul educației fizice în vederea elaborării lucrării de licență.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de concepere, organizare și desfășurare a cercetării specifice pentru elaborarea lucrării de licență.
interpretare și integrare a
Extinderea cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Studiul bibliografic specific temei de licență	Explicare, dezbateri, prezentări media	-	-	6
2	Elaborarea fundamentării teoretice a lucrării de licență	Explicare, dezbateri, prezentări media	-	-	6
3	Elaborarea ipotezelor, scopurilor și argumentației lucrării de licență	Explicare, dezbateri, prezentări media	-	-	6
4	Organizarea cercetării specifice tematicii lucrării de licență. Stabilirea programului de intervenție experimentală.	Explicare, dezbateri, prezentări media	-	-	6
5	Evaluarea, înregistrarea și prelucrarea statistică a rezultatelor specifice temei lucrării de licență	Explicare, dezbateri, prezentări media	-	-	6
6	Interpretarea rezultatelor cercetării și elaborarea concluziilor generale și specifice	Explicare, dezbateri, prezentări media	-	-	6
7	Prezentarea demersului de cercetare preliminar	Explicare, dezbateri, prezentări media	-	-	6

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educației fizice și sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
Badau D. – 'Teoria educației fizice și sportului' , Note de curs UMF Tigu Mures , 2012
Ungureanu A – Metodica educației fizice în învățământul prescolar și primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
Hantiu Iacob – Educație fizică și sport. Teorie și metodica. Note de curs. EDFS, Oradea , 2013
Ungureanu-Dobre A – Metodica educației fizice și sportului, Editura Universitaria, 2013
Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educația fizică și sportive școlare, Editura Universitaria, 2016
Savescu Iulian - Educație Fizică Si Sportivă Școlară. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolu, București, 2013
Bibliografie facultativă:
Carstea Gh. – "Teoriei și metodica educației fizice și sportului", Edit. Adna, București, 2000
Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale

prin abordari interdisciplinare.
 Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si in domeniile conexe.
 Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.
 Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Referate	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Referat draft lucrare de licenta si prezentare power-point	70
- examen practic final	-	-	0
Standard minim de performanță: Nota minima de promovare este 5.			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	12-14 luni
--------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Metodica predării fotbalului în școală			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin			
2.3 Titularul activităților practice: Asist. drd. Ungur Mircea			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS, în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicititate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicititate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu

orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul jocului de fotbal, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe.
Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Particularitățile morfofuncționale ale elevilor din clasele V-VIII	Prelegere, prezentări ppt, prezentări multimedia	-----	-----	4
2	Conținutul pregătirii elevilor de clasa a V-a. Mijloace de acționare pentru învățarea elementelor tehnice de bază	Prelegere, prezentări ppt, prezentări multimedia	-----	-----	4
3	Conținutul pregătirii elevilor de clasa a VI-a. Mijloace de acționare pentru consolidarea elementelor tehnice de bază învățate anterior.	Prelegere, prezentări ppt, prezentări multimedia	-----	-----	4
4	Conținutul pregătirii elevilor de clasa a VI-a. Mijloace de acționare pentru pregătirea tehnico-tactică.	Prelegere, prezentări ppt, prezentări multimedia	-----	-----	4
5	Conținutul pregătirii elevilor de clasa a VII-a. Mijloace de acționare pentru consolidarea elementelor tehnice învățate anterior.	Prelegere, prezentări ppt, prezentări multimedia	-----	-----	4
6	Conținutul pregătirii elevilor de clasa a VIII-a.	Prelegere, prezentări ppt, prezentări multimedia	-----	-----	4
7	Inițiere în teqball	Prelegere, prezentări ppt, prezentări multimedia	-----	-----	4

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1. Balint, A. Fotbal, Tehnoredactare computerizată: Ing. Maghiari Elena, București, 2000;
2. Drăgan, A., Țurcanu, F. Fotbal, teorie și metodică, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
3. Țurcanu, F., Drăgan, A., Fotbal - fundamente științifice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
4. Țurcanu, F. Fotbal. Fundamente științifice, Note de curs, University Press, 2013.
5. Țurcanu F., WAYS TO MANAGE POTENTIAL STATE OF CONFLICT CAUSED BY LACK OF SPORTS SUCCESS AMONG FOOTBALL TEAM PLAYERS, Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 9 (58) No. 2 - 2016

Bibliografie facultativă:

- Drăgan, A. Concepte privind aprofundarea pregătirii în fotbal, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2012
- Drăgan, A., Ploieșteanu, C. Fotbal, lucrări practico metodice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2012

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Metodica învățării deplasărilor de baza în atac și în apărare.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
2	Metodica învățării procedeele tehnice de preluare a mingii cu partea interioară și exterioară a labei piciorului.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
3	Metodica învățării procedeele tehnice de preluare a mingii cu șiretul.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
4	Metodica învățării procedeele tehnice de preluare a mingii cu talpa.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
5	Metodica învățării procedeele tehnice de preluare a mingii cu gamba.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
6	Metodica învățării procedeele tehnice de preluare a mingii cu pieptul.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
7	Metodica învățării procedeele tehnice de preluare a mingii cu capul.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
8	Metodica învățării procedeele tehnice de protejare și de conducere a mingii.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
9	Metodica învățării procedeele tehnice de transmitere a mingii lovirea mingii cu piciorul și cu capul.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
10	Metodica învățării formelor de apărare.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
11	Metodica învățării marcajului, depozitării și interceptării mingii.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
12	Metodica învățării formelor de atac.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
13	Metodica învățării exercițiilor specifice pentru atac.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2
14	Metodica învățării jocului de teqball	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-----	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1. Balint, A. Fotbal, Tehnoredactare computerizată: Ing. Maghiari Elena, București, 2000;
2. Drăgan, A., Țurcanu, F. Fotbal, teorie și metodică, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
3. Țurcanu, F., Drăgan, A., Fotbal - fundamente științifice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
4. Țurcanu, F. Fotbal. Fundamente științifice, Note de curs, University Press, 2013;
5. Țurcanu F., WAYS TO MANAGE POTENTIAL STATE OF CONFLICT CAUSED BY LACK OF SPORTS SUCCESS AMONG FOOTBALL TEAM PLAYERS, Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 9 (58) No. 2 - 2016

Bibliografie facultativă:

- Drăgan, A. Concepte privind aprofundarea pregătirii în fotbal, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2012
- Drăgan, A., Ploieșteanu, C. Fotbal, lucrări practico metodice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2012

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico-practice educationale prin abordari interdisciplinare.
 Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.
 Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.
 Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Implicare la activitățile de predare, prezentarea unui referat cu temă stabilită anterior cu prezentare power-point.	prezentare referat	10
- în timpul activității practice	Demonstrarea a cel puțin trei procedee tehnice (la alegere)	Probe tehnico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Probă practico-metodică.	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5.			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	Luni 10-12 / C47
------------------------	------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Metodica predării handbalului în școală			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Dana			
2.3 Titularul activităților practice: Magdaș Laurențiu			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

5.2 a activităților practice:

Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind handbalul, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe

Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Noțiuni de regulament și forme de organizare a handbalului pe plan național	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
2	Handbalul – component importanta a educatiei fizice	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
3	Predarea handblului in ciclul primar	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
4	Predarea handblului in ciclul primar	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
5	Predarea handbalulu iin ciclul gimnazial	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
6	Predarea handbalulu iin ciclul gimnazial	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
7	Predarea handbalulu iin ciclul gimnazial	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
8	Predarea handbalulu iin ciclul gimnazial	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
9	Evaluarea in ciclul primar si gimnazial a jocului de handbal	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
10	Evaluarea in ciclul primar si gimnazial a jocului de handbal	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
11	Managementul jocului de handbal in lectiile de educatie fizica	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2

12	Managementul jocului de handbal in lectiile de educatie fizica	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
13	Pregatirea echipei reprezentative scolare de handbal	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Catuna G.M, Alupoae M - Handbal, Edit. Fundatiei Roamaniei de maine, bucuresti, 2012 Abalasei B -introducere in antrenamentul jocului de handbal, Edit. Lumen, 2013

Cazan F - Metodica jocurilor sportive - handbal, Edit. Universitaria Craiova, 2018

Igorov Boso M, Hantau C - Fundamente științifice ale jocurilor sportive - Handbal : Curs universitar, Edit. Bren,Bucuresti, 2014

Rizescu C - Didactica handbalului, Edit. Ovidius University press, Constanta, 2013

Badau D. – 'Handbal', Note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013

Bibliografie facultativa:

Badau D. – 'Metodica disciplinei sportive – handbal', Edit. Unversitatii Transilvania, Brasov, 2007

Badau D., Paraschiv F – “Jocurile sportive. Teorie si metodica”, Edit. Universitatii Transilvania Brasov 2007

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Invatarea actiunilor tehnice de baza in atac	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
2	Invatarea actiunilor tehnice de baza in atac	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
3	Invatarea actiunilor tehnice de baza in atac	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
4	Invatarea actiunilor tehnice de baza in aparare	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
5	Invatarea actiunilor tehnice de baza in aparare	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
6	Metodica predarii minihandbalului la clasa a III-a	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
7	Metodica predarii minihandbalului la clasa a IV-a	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
8	Metodica predarii handbalului la clasa a V-a	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
9	Metodica predarii handbalului la clasa a VI-a	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
10	Metodica predarii handbalului la clasa a VII-a	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
11	Metodica predarii handbalului la clasa a VIII-a	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
12	Jocuri dinamice cu specific din handbal	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
13	Jocuri dinamice cu specific din handbal	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2
14	Evaluare practico-metodică	xplicare,demonstrare, exersare, prezentari multimedia	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Catuna G.M, Alupoae M - Handbal, Edit. Fundatiei Roamaniei de maine, bucuresti, 2012 Abalasei B -introducere in antrenamentul jocului de handbal, Edit. Lumen, 2013

Cazan F - Metodica jocurilor sportive - handbal, Edit. Universitaria Craiova, 2018

Igorov Boso M, Hantau C - Fundamente științifice ale jocurilor sportive - Handbal : Curs universitar, Edit. Bren,Bucuresti, 2014

Rizescu C - Didactica handbalului, Edit. Ovidius University press, Constanta, 2013

Badau D. – 'Handbal', Note de curs, uz intern, UMF Targu Mures, 2013

Bibliografie facultativa:

Badau D. – 'Metodica disciplinei sportive – handbal', Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2007

Badau D., Paraschiv F – "Jocurile sportive. Teorie si metodica", Edit. Universitatii Transilvania Brasov 2007

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluare cunostiintelor teoretice specifice disciplinei	-Referate	20
- în timpul activității practice	-Evaluarea deprinderilor practico-metodice	-Test practico-metodic	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Dana	12-14 luni
--------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis)			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Țurcanu Florin			
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 11		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 11		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 33		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind jocul de tenis, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Noțiuni generale privind conținutul tenisului de câmp – deplasările în teren, prizele rachetei, taxonomia descriptivă a loviturilor	Prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	nu e cazul	2
2	Tehnica jocului: lovitura de dreapta, lovitura de stânga, voleul, smeciul	Prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	nu e cazul	2
3	Tehnica jocului: serviciul, returul, stopul	Prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	nu e cazul	2
4	Tehnica jocului: demi-voleul, lobul, passing-ul	Prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	nu e cazul	2
5	Tactica jocului de simplu	Prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	nu e cazul	2
6	Tactica jocului de dublu	Prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	nu e cazul	2
7	Noțiuni de regulament a jocului de tenis	Prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	nu e cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

1. Țurcanu F., Dușa F., Teoria și practica tenisului de camp-Note de curs, University Press, 2013
2. Cojocaru Adrian - Tenis de camp, note de curs, Bacau, 2015.

Bibliografie facultativă:

1. Lăzărescu A., Tenis. Tehnică, tactică, metodică, Editura Fundației România de Măine, București, 1999
2. Teușdea C., Tenis. Specializare, Editura Fundației România de Măine, București, 2002
3. Moise, D.G., Antonescu, D. – Teoria tenisului modern, vol. I, Editura PRINTnet, București, 2002.

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Învățarea deplasării în teren și a prizelor rachetei de tenis	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
2	Învățarea loviturii de dreapta liftată cu deplasare la minge	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
3	Învățarea loviturii de dreapta procedeu tăiat	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
4	Învățarea loviturii de dreapta procedeu plat	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2

5	Învățarea loviturii de stânga cu o mână liftată cu deplasare la minge	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
6	Învățarea loviturii de stânga procedeu plat și tăiat	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
7	Învățarea loviturii de stânga cu două mâini	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
8	Verificarea deprinderilor motrice însușite	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
9	Învățarea voleului, demi-voleului și a smeciului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
10	Învățarea stopului, lobului și a passing-ului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
11	Învățarea tacticii jocului la simplu	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
12	Învățarea tacticii jocului la dublu	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
13	Verificarea elementelor și procedeele tehnice învățate	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2
14	Evaluare practico-metodică	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	Nu e cazul	Nu e cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

- 1.N. Harman., În culisele tenisului, Editura Publica, București, 2015:
- 2.Țurcanu F., Dușa F., Teoria și practica tenisului de camp-Note de curs, University Press, 2013
3. Cojocaru Adrian - Tenis de camp, note de curs, Bacau, 2015.

Bibliografie facultativă:

- 4.Lăzărescu A., Tenis. Tehnică, tactică, metodică, Editura Fundației România de Măine, București, 1999
- 5.Teușdea C., Tenis. Specializare, Editura Fundației România de Măine, București, 2002
6. Moise, D.G., Antonescu, D. – Teoria tenisului modern, vol. I, Editura PRINTnet, București, 2002.

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Implicare la dezbaterile teoretice, prezentarea unui referat din tematica cursului, prezentare power-point.	Prezentare referat	10
- în timpul activității practice	Demonstrarea a cel puțin trei procedee tehnice (la alegere)	Probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20

Standard minim de performanță:

Evaluarea teoretică - obținerea notei minime.

Evaluarea practica- obținerea notei minime 5

11. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	Luni 10-12 / C47
------------------------	------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Stagiul de practică în activități de turism și în baze de agrement			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Szabó-Csifó Barna			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 6	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 11		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 11		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 33		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: -
4.2 de competențe: Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: -
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Evaluarea activității de agrement în unitățile de turism Descrierea și demonstrarea sistemelor de agrement pe grupe de vârstă, loc de desfășurare
6.2 transversale: Organizarea activității de agrement în prisma activității de educație fizică. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive de agrement
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice de turism și agrement care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

8.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Activitate de informare și documentare asupra bazelor de agrement existente	Convorbire, documentare	-	-	4
2	Asistență la activitățile în bazele de agrement desfășurate outdoor	Convorbire, documentare	-	-	10
3	Asistență la activitățile în bazele de agrement desfășurate aquatice	Convorbire, documentare	-	-	10
4	Asistență la activitățile în unități de fitness	Convorbire, documentare	-	-	10
5	Asistență la activitățile în unități de cazare	Convorbire, documentare	-	-	4
6	Elaborarea planului de desfășurare a activităților de agrement în unități turistice	Convorbire, documentare	-	-	2
7	Susținerea practică a proiectului de activitate de agrement	Convorbire, documentare	-	-	2

Bibliografie

Szabó-Csifó Barna (2018) – Activități sportiv-turistice și recreative, Editura University Press Târgu Mureș

Szabo Barna, (2013) – Activități turistice, note de curs, Editura University press Târgu Mureș

Iosif Moldovanu si colab. 855 de Jocuri și Activități - Ghidul ANIMATORULUI, Editat de Asociația European Youth Exchange Moldova, 2015

Badau D - Turism activ si animatie sportiva, prezentare power-point, UMF Tg Mures, uz intern, 2018

Ivanovski A., Mitic D. – Animator in tourism, Edit Univeristății Transilvania, Brașov 2012

Bibliografie facultativa:

Firoiu D., Dodu P., Dridea C., Gheorghe C. – Industria turismului si a calatoriilor, Edit. Pro Univeristaria, Editia a II-a, București, 2008

Oprisan M., Sere M., Oprisan I.R. – Indrumar de animatie în turism, Edit. ArtPress, Timișoara, 2006

Serban Derlogea - Teambuilding. 50 de jocuri si rolul lor in consolidarea echipei, 2007

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	-	Referat din tematica disciplinei	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	-	-	0
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu regulamentul didactic	Demonstrare practico-metodica	70

Standard minim de performanță:

Evaluarea la lucrarile practice - obtinerea notei minime 5.

11. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni, marti, miercuri ora 10 - 12
---------------------------	-----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației fizice			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Szabo-Csifo Barna			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: nu este cazul
4.2 de competențe: nu este cazul

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: sala de curs
5.2 a activităților practice: sala de curs

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, cu orientare interdisciplinară Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
6.2 transversale: Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive Operarea cu programe digitale documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Formarea unui sistem de cunoștințe referitoare la cercetarea științifică din domeniu. Însușirea cunoștințelor necesare pentru organizarea și finalizarea unor cercetări științifice, a prelucrării ststistico-matematice a datelor; cunoștințe necesare pentru documentare și studiul bibliografiei.
7.2 Obiective specifice: Probleme generale ale metodologiei cercetării științifice. Principalele noțiuni privitoare la cercetarea științifică. Raportul dintre metodologia generală și metodologiile particulare ale științelor. Rolul ipotezei în cercetarea științifică. Rolul măsurii în cercetarea științifică. Metodologia particulară a educației fizice. Obiectul cercetării în știința activităților corporale. Metode și procedee de cercetare în EFS. Studiul activităților și actelor motrice. Pregătirea cercetării și finalizare ei. Metoda statistică matematică aplicată în EFS. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Curs introductiv - delimitari conceptuale specifice	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
2	Probleme generale ale metodologiei cercetării științifice	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
3	Structura lucrării de licență	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
4	Reguli de concepere, editare și procedura a articolelor și lucrărilor științifice	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
5	Metodologia cercetării în educație fizică și sport	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
6	Cercetarea științifică în domeniul Educației fizice și sportului Tipologie / Termeni cheie	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
7	Metode de cercetare în educație fizică și sport I	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
8	Metode de cercetare în educație fizică și sport II	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
9	Rolul ipotezei și scopului în cercetarea științifică.	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
10	Etapizare, sarcini, periodizare și esantionare în cercetarea științifică.	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
11	Instrumente de măsurare specifice cercetării în educație fizică	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
12	Studiul activităților și actelor motrice. Pregătirea cercetării și finalizare ei.	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
13	Elaborarea unei cercetări experimentale în domeniului EFS	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
14	Recapitulare	Curs interactiv	-	-	2

Bibliografie

Epuran M., Marolicaru M., 2000, Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Cluj-Napoca:

Risoprint;

Epuran M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST;

Ciocoi-Pop D., R., 2010, Metodologia cercetării în știința activităților corporale. Suport de curs, FEFS, UBB Cluj-Napoca

http://fefs.s1t.eu/fisiere/cadre/Metode%20de%20cercetare_suport%20curs1.pdf

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu	Nr
----	------	-------------------	------------	-------------	----

				ICS	ore
1	Metodologia alcătuirii unui referat științific	Explicație, prelegeri, exercitii aplicative,	-	-	2
2	Metodologia alcătuirii unui referat științific	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
3	Realizarea de tabele și reprezentări grafice	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
4	Reprezentarea imaginilor, graficelor si tabelelor in text	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
5	Realizarea citarilor in text	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
6	Valorile centrale	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
7	Valorile centrale	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
8	Indicii de abatere	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
9	Corelația	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
10	Limite de încredere	Explicație, efectuarea de exerciții	-	-	2
11	Softuri pentru calcule si realizarea statisticii	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
12	Teste de semnificație	Explicație, efectuarea de exerciții aplicative	-	-	2
13	Ecaluare practico-metodica	-	-	-	2
14	Evaluare practico-metodica	-	-	-	2

Bibliografie

Ciocoi-Pop D.,R., 2010, Metodologia cercetării în știința activităților corporale. Suport de curs, FEFS, UBB Cluj-Napoca

Enăchescu C., 2005, Tratat de teoria cercetării științifice. Iași: Polirom;

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	nu este cazul	nu este cazul	0
- în timpul activității practice	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice cercetării științifice	verbala, test grila	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Cunoașterea și prezentarea principalelor metode de cercetare.	Test tip grila	50
- examen practic final	Execuția corectă în practică a tehnicilor de calcul statistic însușite	Evaluare scrisa	20

Standard minim de performanță:

Pentru a promova examenul studenții trebuie să: aibă 80% din numărul de prezențe de la seminar; să obțină minim nota 5 atât la verificarea cunoștințelor dobândite la curs cât și a celor de la seminar.

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
---------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit			
2.3 Titularul activităților practice: Lector dr. Graur Cristian			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: online pe platforma Blackboard/ onside in sala de curs
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind practica educației fizice pe grupe de varsta, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului pe grupe de varsta.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Aspecte introductive în metodica activităților motrice pe grupe de varsta	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
2	Motricitatea copiilor sugari	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
3	Motricitatea la vârsta antepreșcolară 1-3 ani	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
4	Motricitatea la vârsta preșcolară 3-7 ani	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
5	Motricitatea la vârsta antepubertară 6-11 ani	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
6	Motricitatea la vârsta pubertară 11-14 ani	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
7	Motricitatea la vârsta adolescenței 14-18 ani	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
8	Motricitatea la vârsta tinereții	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
9	Motricitatea la vârsta adultă	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
10	Motricitatea la vârsta senescentei	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
11	Efectele generale ale mișcării asupra organismului uman	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
12	Notiuni generale privind metodica activităților motrice. Efortul și oboseala	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
13	Sportul pentru toți.	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2
14	Recapitulare	Prelegerea, conversația, prezentări ppt, materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Cărăbaș, I. (2012), Activități motrice, Editura Eurobit, Timișoara
Sabau, Gh.(2012), Practica și metodica activităților motrice pe grupe de varsta, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
<https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/Caracteristicile-motricitatii-89.php>
<https://www.scribd.com/document/367423483/Motricitatea-in-Perioada-Antepubertara>
<http://educatie-fizica.ro/caracteristicile-motricitatii-la-varsta-antepubertara-6-11-ani/>
<http://educatie-fizica.ro/caracteristicile-motricitatii-la-varsta-pubertara-11-14-ani/>

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Aplicatii practice sugari	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
2	Plicatii practice mersul si posturarea la sugari	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
3	Apliactii practice anteprescolari	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
4	Aplicatii practice prescolarii	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
5	Aplicatii practice antepubertara	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
6	Aplicatii practice pubertate	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
7	Aplicatii practice adolescenta	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
8	Activitati motrice aplicative tinerete	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
9	Aplicatii practice maturitate	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
10	Joggingul, ciclismul si inotul la tinerete si maturitate	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
11	Body- building	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
12	Aplicatii practice la senescenta	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
13	Pilates, inot si gimnastica in apa la senescenta	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
14	Evaluare practico-metodica	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie

Cărăbaș, I. (2012), Activități motrice, Editura Eurobit, Timișoara
Sabau, Gh.(2012), Practica si metodică activitatilor motrice pe grupe de varsta, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
<https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/Caracteristicile-motricitatii-89.php>
<https://www.scribd.com/document/367423483/Motricitatea-in-Perioada-Antepubertara>
<http://educatie-fizica.ro/caracteristicile-motricitatii-la-varsta-antepubertara-6-11-ani/>
<http://educatie-fizica.ro/caracteristicile-motricitatii-la-varsta-pubertara-11-14-ani/>

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.
Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.
Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare pe grupe de varsta.
Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunostiintelor teoretice specifice disciplinei	Referate	20
- în timpul activității practice	Evaluarea abilitatilor practico-metodice specifice	Test practico-metodic	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen scris- rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test grila	50

- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea la lucrările practice - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	marti: 18-19 vineri: 14-15
---------------------------	-------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Fundamentele științifice ale voleiului			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit			
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 19		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 19		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 19		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 58		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS, în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicititate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicititate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu

orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind jocul de volei, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale.
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe.
Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Noțiuni generale privind istoricul jocului de volei: date de referință.	Prezentare Power Point	Nu e cazul	-	2
2	Taxonomia descriptivă a elementelor și procedeele tehnice fără minge în jocul de volei.	Prezentare Power Point	Nu e cazul	-	2
3	Taxonomia descriptivă a elementelor și procedeele tehnice cu minge în jocul de volei: serviciul, preluarea din atac și din serviciu	Prezentare Power Point	Nu e cazul	-	2
4	Taxonomia descriptivă a elementelor și procedeele tehnice cu minge în jocul de volei: ridicarea pentru atac, lovitura de atac	Prezentare Power Point	Nu e cazul	-	2
5	Taxonomia descriptivă a elementelor și procedeele tehnice cu minge: blocajul, plonjonul	Prezentare Power Point	Nu e cazul	-	2
6	Pregătirea fizică, suport al pregătirii tehnico-tactice în jocul de volei	Prezentare Power Point	Nu e cazul	-	2
7	Tactica jocului de volei	Prezentare Power Point	Nu e cazul	-	2

Bibliografie

1. Țurcanu, DS. Volei - fundamente științifice, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019;
2. Țurcanu, DS. Eficientizarea jocului de volei la studenți, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019;
3. Țurcanu, DS. Volei - antrenament și performanță la studenți, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019;
4. Țurcanu, F., Țurcanu, DS. TMDS - volei, Note de curs, Litografiat UMF, 2010.

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Elemente și procedee tehnice fără minge în jocul de volei - pozițiile fundamentale	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedeei tehnice	-	2
2	Elemente și procedee tehnice fără minge în jocul de volei - deplasările în teren	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedeei tehnice	-	2
3	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - pasa cu două mâini de sus	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedeei tehnice	-	2
4	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - preluarea cu două mâini de jos	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedeei tehnice	-	2
5	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - elanul pentru lovitura de atac	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedeei tehnice	-	2

6	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - lovitură de atac (procedeu pe direcția elanului)	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2
7	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - lovitură de atac (procedeu 'întors')	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2
8	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - blocajul individual	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2
9	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - blocajul colectiv	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2
10	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - lovitură de atac (atacul de linie a II-a)	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2
11	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - dublarea atacului	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2
12	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - plonjonul (cu rulare pe spate)	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2
13	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - plonjonul (lateral și înainte)	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2
14	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - serviciul de sus din față	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	2

Bibliografie

1. Țurcanu, DS. Volei - antrenament și performanță la studenți, Editura RISOPRINT Cluj Napoca, 2019;
2. Țurcanu, DS. Eficientizarea jocului de volei la studenți, Editura RISOPRINT Cluj Napoca, 2019;
3. Țurcanu DS, Neamțu M, Țurcanu F., The progress of the volleyball game by efficiency of II-line attack, Procedia Social and Behavioral Sciences Volume: 180 Pages: 1374-1379 Published: 2015, WOS:000380497900204
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815016262>

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Implicare la dezbaterile teoretice, prezentarea unui referat de tematică cursului, prezentare power-point.	prezentare referat	10
- în timpul activității practice	demonstrarea a cel puțin trei procedee tehnice (la alegere)	probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Proba practico-metodică.	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică-obținerea notei minime 5. Evaluarea practică-obținerea notei minime 5.			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	luni: 18-19 joi: 14-15
---------------------------	---------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Stagiul de practică în unități de învățământ			
2.2 Titularul activităților de curs: -			
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 6	3.3 activități practice: 6
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 42
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 11		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 11		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 33		
3.9 Total ore pe semestru: 75		
3.10 Număr de credite: 3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Să parcurgă conținutul cursurilor: Teoria educației fizice și sportului, Anatomie funcțională, Kinesiologia, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Metodica predării ramurilor sportive – atletism, gimnastică, jocuri sportive (handbal, baschet, volei, fotbal).
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice, în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă /suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: -
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.

Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.
 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
 Posibilitatea studenților de a programa și conduce activități de educație fizică
 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice educației fizice și sportului
 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

6.2 transversale:

Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

Documentarea

-Operarea cu programe digitale

Elaborarea și tehnoredactarea de material documentare și personale (referate) folosind un limbaj specific domeniului

Lucru în echipă și organizarea unei activități de educație fizică și sport pe nivele de pregătire prin îndeplinirea rolului și atribuțiilor în cadrul echipei

Respectare normelor de etică și deontologie profesională

Abilități de comunicare scrisă și orală prin folosirea terminologiei specifice.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele gimnaziale).

Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a cunoștințelor de bază privind sistemul de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza tipurilor de comunicare specifice educației fizice și sportului

7.2 Obiective specifice:

Învățarea strategiilor de predare și formarea abilităților de a transmite informațiile.

Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod autonom cunoștințele dobândite în situații particularizate specifice lecțiilor de educație fizică.

Capacitatea de a gestiona optim lecția de educație fizică și sport.

Dezvoltarea caracteristicilor profesionale în adoptarea celor mai optime atitudini și comportamente specifice profesorului de educație fizică.

8.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Activitate informativă în școli vizând documentelor curriculare și orarului elevilor	Explicare, demonstrare, exersare, discuție	-	-	4
2	Asistența la orele de educație fizică conduse de cadrul didactic titular din școală	Explicare, demonstrare, exersare, discuție	-	-	14
3	Elaborarea și conducerea de verigi de lecție specifice educației fizice, cu asistența	Explicare, demonstrare, exersare, discuție	-	-	6
4	Elaborarea și conducerea de lecții de educației fizice, cu asistența	Explicare, demonstrare, exersare, discuție	-	-	12
5	Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare	Explicare, demonstrare, exersare, discuție	-	-	6

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educației fizice și sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tîrgu Mureș, 2013

Badau D. – 'Teoria educației fizice și sportului', Note de curs UMF Tîrgu Mureș, 2012

Ungureanu A – Metodica educației fizice în învățământul prescolar și primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011

Hantiu Iacob – Educație fizică și sport. Teorie și metodica. Note de curs. EFFS, Oradea, 2013

Ungureanu-Dobre A – Metodica educației fizice și sportului, Editura Universitaria, 2013

Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educația fizică și sportive școlare, Editura Universitaria, 2016

Savescu Iulian - Educație Fizică Și Sportivă Școlară. Ghid Auxiliar Pentru Clasele

Primare, Editura pedagogică metodica, 2011

Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolu, Bucuresti, 2013
 Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIIIa, Bucuresti ,
<https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-sisport.pdf>, 2017

Bibliografie facultativă:

Fetescu S. - Bazele didacticii educației fizice școlare, Editura Pim, Iași, 2016.
 3Fiedler Paul - Educație fizică și sport. Design instrucțional. Ed. B.I.T., Iasi, 2003.
 Badau D.– 'Teoria educației fizice și sportului' , Note de curs UMF Tigu Mures ,2012
 Serbanoiu S – Metodica educației fizice, Edit. Cartea Univeirstar, bucuresti, 2004
 Paraschiv F – “Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Edit. Omnia Uni SAST, Brasov 2007
 Carstea Gh. – “Teoriei și metodică educației fizice și sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 2000
 Petrica D., Scarlat E – “Educație fizică școlară”, Edit. Didactica și Pedagogica, Bucuresti, 2004
 Dragnea A. – Teoria educației fizice și sportului”, Edit. Cartea Scolii, Bucuresti, 2000

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare
 Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe
 Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare
 Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	Evaluare: - activitatea de predare pe verigi tematice 30%, - activitatea de predare lecții finale 50%, prezentarea și evaluarea caietului de practică 20%	Evaluare practico-metodică și evaluarea portofoliului	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	-	-	0
- examen practic final	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă decolocvii a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. Evaluare: - activitatea de predare pe verigi tematice 30%, - activitatea de predare lecții finale 50%, prezentarea și evaluarea caietului de practică 20%	Evaluare sumativă practico-metodică și orală	70
Standard minim de performanță: Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Participarea regulamentară la activitățile de practică.			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	marti: 18-19 vineri: 14-15
---------------------------	-------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Fundamentele științifice ale baschetului			
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Steff Zakarias			
2.3 Titularul activităților practice: Asist. drd. Steff Norbert			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 10		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 10		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 20		
- tutorial: 10		
- examinări: 10		
- alte activități: 23		
3.8 Total ore de studiu individual: 83		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
-
4.2 de competențe:
-

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: sala de curs, videoproiector. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: sala de sport dotata cu panouri de baschet, materiale specifice (mingi de baschet, jaloane). În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Identificarea și utilizarea conceptelor fundamentale specifice baschetului
6.2 transversale: Documentarea - Operarea cu programe digitale
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Cursul vizeaza transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor si mijloacelor, formarea deprinderilor specifice practicării jocului de baschet
7.2 Obiective specifice: Insusirea notiunilor specifice baschetului

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Introducere și terminologie; Noțiuni de arbitraj	prelegere + prezentare multimedia	NA	-	2
2	Modele de joc și de instruire pe categorii de vârstă	prelegere + prezentare multimedia	NA	-	2
3	Strategii didactice privind însușirea tehnicii fără minge în atac si aparare	prelegere + prezentare multimedia	NA	-	2
4	Strategii didactice privind însușirea tehnicii cu minge în atac si a tehnicii in aparare	prelegere + prezentare multimedia	NA	-	2
5	Strategii didactice privind însușirea tacticii individuale în atac si aparare	prelegere + prezentare multimedia	NA	-	2
6	Strategii didactice privind însușirea tacticii colective în atac; Sisteme de atac	prelegere + prezentare multimedia	NA	-	2
7	Strategii didactice privind însușirea tacticii colective în apărare; Sisteme de aparare	prelegere + prezentare multimedia	NA	-	2

Bibliografie

- 1.Fagaras P. S., Steff Z. & Puni, R. A. (2017). Some kinematics aspects of throwing applied to basketball. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences. Issue 1 (2017) 10-17. ISSN 2421-8030 Available from: www.prosoc.eu
2. Făgăraș Pia Simona – Didactica jocului de baschet, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2014
3. Făgăraș Pia Simona – Biomecanica aruncărilor la coș în jocul de baschet, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2015
4. PREDESCU, T., Baschet, Editura Spicon, Tg. Jiu, 2000;
5. GHÎTESCU, I. G., MOANȚĂ A., Baschet. Fundamente teoretice și metodice. ANEFS, București, 2005
6. MOANȚĂ, A. Baschet metodică, Editura Alpha, 2005.
7. RUS, C., M., IACOB, M.-R., Pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I. Cuza” Iasi, 2010
8. IONESCU Șt., DÎRJAN C., Instruire și performanță în baschet la copii și juniori
9. Dr. Brian Cole, Rob Panariello - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing 2021

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Sisteme de actionare privind învățarea elementelor fără minge	explicatie - demonstratie	-	-	4
2	Sisteme de actionare privind învățarea elementelor cu minge (Școala mingii)	explicatie - demonstratie	-	-	4
3	Sisteme de actionare privind învățarea aruncării la coș	explicatie - demonstratie	-	-	4
4	Sisteme de actionare privind învățarea opririlor, pivotărilor și depășirilor	explicatie - demonstratie	-	-	4
5	Combinații de 2 – 3 jucători în atac:Dă și du-te, Blocaj -ieșire din blocaj	explicatie - demonstratie	-	-	4
6	Sisteme de acționare pentru învățarea apărării în inferioritate numerică, apărării agresive, formarea capcanelor	explicatie - demonstratie	-	-	4
7	Sistemul de atac cu un pivot; Sistemul de apărare om la om	explicatie - demonstratie	-	-	4

Bibliografie

- 1.Fagaras P. S., Steff Z. & Puni, R. A. (2017). Some kinematics aspects of throwing applied to basketball. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences. Issue 1 (2017) 10-17. ISSN 2421-8030 Available from: www.prosoc.eu
2. Făgăraș Pia Simona – Didactica jocului de baschet, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2014
3. Făgăraș Pia Simona – Biomecanica aruncărilor la coș în jocul de baschet,

Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2015
 4. PREDESCU, T., Baschet, Editura Spicon, Tg. Jiu, 2000;
 5. GHÎTESCU, I. G., MOANȚĂ A., Baschet. Fundamente teoretice și metodice. ANEFS, București, 2005
 6. MOANȚĂ, A. Baschet metodică, Editura Alpha, 2005.
 7. RUS, C., M., IACOB, M.-R., Pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I. Cuza” Iasi, 2010
 8. IONESCU Șt., DÎRJAN C., Instruire și performanță în baschet la copii și juniori
 9. Dr. Brian Cole, Rob Panariello - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing 2021

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretic- practice educationale prin abordări interdisciplinare
 Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe
 Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	însusirea noțiunilor teoretice predate	test grila cu întrebări simple și compuse, întrebări de tip redacțional	10
- în timpul activității practice	executarea elementelor tehnico - tactice	examen practico-metodic	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	însusirea noțiunilor teoretice predate	test grila cu întrebări simple și compuse, întrebări de tip redacțional	40
- examen practic final	executarea elementelor tehnico - tactice	examen practico-metodic	30
Standard minim de performanță: Elaborarea a 2 referate conform tematicii disciplinei și trecerea probelor de evaluare practico-metodice, evaluat cu minim nota 5 Rezolvarea parțială a tuturor subiectelor examenului scris, evaluate cu minim nota 5. Prezentă la lucrări practice în conformitate cu Regulamentul didactic și specific disciplinei			

11. Orar consultații studenți

Lect dr Steff Zakarias	Luni 18-19
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Fitness			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit			
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 30		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 15		
- tutorial: 0		
- examinări: 4		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Elaborare de instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative) Fișa disciplinei Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources sau alte resurse web, în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice, în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor suporturi curriculare personale Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Descrierea, identificarea și utilizarea termenilor și a conceptelor, a teoriilor privind optimizarea condiției fizice a
--

elevilor prin mijloace specifice din fitness, precum și relația acestuia cu activitatea de educație fizică și sport școlar Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei domeniului culturismului și fitness-ului Identificarea elementelor relaționale dintre evaluarea cantitativă și evaluarea calitativă, respectiv elemente de măsurare instrumentală, testare, apreciere și scalare, specifice programelor de dezvoltare fizică armonioasă și prelucrare musculară analitică și selectivă, prin elemente din fitness Utilizarea adecvată a conceptelor de antrenament adaptat, prelucrare selectivă și analitică a grupelor musculare și contextualizarea lor în cadrul activităților de educație fizică și sport școlar Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, metodelor și cerințelor organizatorice privind ședințele de prelucrare, tonifiere și dezvoltare asistată a forței musculare din perspectiva particularităților programelor de educație fizică și sport școlar
6.2 transversale: Organizarea de activități suplimentare, extracurriculare prin programe de fitness, pentru elevi în condiții de asistență calificată, având la bază cunoștințe, competențe și abilități dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu Respectarea normelor de etică și deontologie profesională având la bază cunoștințe, competențe și abilități dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de extracurriculare, recreative, compensatorii și recuperatorii, pe baza cunoștințelor, a competențelor și a abilităților dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu Operarea cu programe digitale documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul fitness-ului, reunite într-o teorie care fundamentează științific această activitate
7.2 Obiective specifice: Înșușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de tip aerob, muscular, de ameliorare a mobilității articulare și elasticității musculare, de respirație și relaxare. Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind aplicarea creativă și adaptată a exercițiilor de fitness; Conceperea programelor de lucru și planificarea activității. Generalizarea și sinteza valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului și fundamentării științifice a fitness-ului pentru elevi

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Fitness-ul. Noțiuni introductive, delimitări conceptuale	Prelegere, dezbateri, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
2	Originea, evoluția, dezvoltarea și diversificarea practicării exercițiilor fizice de dezvoltare a forței.	Prelegere, dezbateri, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
3	Scopul, sarcinile și caracteristicile fitness-ului	Prelegere, dezbateri, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
4	Terminologie fitness-ului - apariție, evoluție, cerințe	Prelegere, dezbateri, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
5	Principii de bază în antrenamentul de forță din fitness, cu aplicații în activitățile motrice extracurriculare. Menținerea condiției fizice prin mijloace specifice din fitness – abordare exhaustivă	Prelegere, dezbateri, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
6	Efortul fizic în antrenamentul de forță specific fitness-ului. Tipologie, parametrii, dirijarea efortului	Prelegere, dezbateri, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2

7	Calitatea motrică forță – elemente definitorii, tipologie, forme de manifestare, factori de influență - specifice fitness-ului. Metode de dezvoltare a forței cu aplicații în educația fizică și sportul școlar, în contextul dezvoltării celorlalte calități motrice: mobilitate , viteză și rezistență - specifice fitness-ului	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
8	Fitness-ul aerob - Caracteristici. Forme de practicare. Mijloace. Principii și metode diadactice specifice	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
9	Fitness-ul muscular - Caracteristici. Forme de practicare. Mijloace. Principii și metode diadactice specifice	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
10	Fitness-ul mobilității. Respirația și relaxarea în fitness	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
11	Forme specifice de organizare a activităților de fitness. Design-ul programelor de fitness	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
12	Metode și mijloace de dezvoltare analitică a grupelor musculare cu scop dezvoltării fizice armonioase, cu scop profilactic și corectiv al unor deficiențe fizice - specific fitness-ului	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
13	Taxonomia exerciții pentru tonifierea și corectarea deficiențelor fizice	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
14	Recapitulare	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau D, Badau A, Grancea M - Fitness. Miscare is postura, Edit Univ. Transivania din Brasov, 2017.
 Neagu, Nicolae (2012) – Culturism și fitness, Întreținere și performanță. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
 Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Editura Bren. București
 Benedek F. (2013). Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness. Editura Universității Ștefan cel Mare. Suceava
 Constantin I.C. (2012). Fitness – Ghid pentru începători. Editura PIM. Iași

Bibliografie facultativă

Albu, Constantin (2004) –coord, Kinetoterapia pasivă, Editura Polirom, Iași, 2004
 2. Chirazi, Marin (2007) – Culturism –întreținere și competiție, Editura Polirom, Iași.

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Descrierea topografică a grupelor musculare, a acțiunii acestora și a pârghiilor dintre segmentele corporale și solicitările specifice din fitness- I	Explicatia, demonstrarea, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
2	Descrierea topografică a grupelor musculare, a acțiunii acestora și a pârghiilor dintre segmentele corporale și solicitările specifice din fitness- II.	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
3	Principalele tipuri de mișcări și elemente de terminologie specifică din fitness - I	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
4	Principalele tipuri de mișcări și elemente de terminologie specifică din fitness - II.	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
5	Dirijarea efortului în antrenamentul de forță adaptat elevilor prin prisma raportului dintre principalii parametri ai acestuia: volum, intensitate și densitate	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2

6	Elemente de proiectare și planificare în antrenamentul fitness pentru elev	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
7	Exerciții pentru tonifiere, mobilitate, corectare și dezvoltare a forței pe grupe musculare: brațe și centura scapulară	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
8	Exerciții pentru tonifiere, mobilitate, corectare și dezvoltare a forței pe grupe musculare: trunchi, membre inferioare	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
9	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
10	Activități aerobice de tip combat	specifică din fitness - II. Explicatia, demonstrarea, exersarea - - 1	nu este cazul	- nu este cazul	2
11	Metodologia construirii block-urilor de aerobice	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
12	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
13	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în regim individual și de grup	Explicatia, demonstrarea, exersarea	nu este cazul	- nu este cazul	2
14	Evaluare finală	Explicare, demonstrare	nu este cazul	- nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Laura- Edit Ciulea- Fitness și gimnastică aerobică, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2020,
Badau D, Badau A, Grancea M - Fitness. Miscare is postura, Edit Univ. Transivania din Brasov, 2017.
Neagu, Nicolae (2012) – Culturism și fitness, Întreținere și performanță. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Editura Bren. București
Benedek F. (2013). Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness. Editura Universității Ștefan cel Mare. Suceava
Constantin I.C. (2012). Fitness – Ghid pentru începători. Editura PIM. Iași

Bibliografie facultativă

Albu, Constantin (2004) –coord, Kinetoterapia pasivă, Editura Polirom, Iași, 2004
2. Chirazi, Marin (2007) – Culturism –întreținere și competiție, Editura Polirom, Iași.

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

Motivația fundamentală în abordarea problematicei fitness-ului constă în extinderea portofoliului profesional al viitorului profesor de educație fizică, cu scopul creării unui fond referențial extins în relația cu abordarea problematicei dezvoltării fizice armonioase, dintr-o perspectivă mai largă, vizând aspectele somatice generale și segmentare, dezvoltarea metodică a forței musculare și tonifierii musculare segmentare sau locale, din perspectiva activităților motrice extracurriculare.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluare teoretică pe parcurs în conformitate cu specificul disciplinei. Nota minimă de promovare este 5	- teste redacționale	20
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disciplinei. Nota minimă de promovare este 5	- probe practico metodice	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe baza rezolvării unor subiecte, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului.	Lucrare scrisă din tematica disciplinei. Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu	50

- examen practic final	Formele principale de evaluare la lucrări practice vor fi: conceperea și conducerea unui program de fitness din tematica disciplinei	Evaluarea activităților practice și verificărilor curente vor fi realizate pe parcursul semestrului. Notarea va fi de la 1 la 10	20
Standard minim de performanță: Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitor profesor de educație fizică, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practic aplicative, specifică profesiei			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	luni: 18-19 joi: 14-15
---------------------------	---------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Expresie corporală și euritmie			
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Ungur Natalia-Ramona			
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Ungur Natalia-Ramona			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 30		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 25		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 10		
- tutorial: 0		
- examinări: 4		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților euritmice, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice de specialitate.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale.
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe.
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Euritmie - aspecte generale, caracteristici,	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
2	Euritmia -rolul euritmiei	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
3	Expresia corporală- aspecte generale, caracteristici,	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
4	Expresia corporală-rolul expresiei corporale	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
5	Comunicarea motrică- aspecte generale	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
6	Comunicarea motrică-principile procesului de comunicare	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
7	Limbaj corporal și expresivitate	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	Nu este cazul	2
8	Limbajul corpului – expresie corporală	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
9	Plasticitate corporală-aspecte generale	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
10	Plasticitate corporală-ritm: ordine și proporție în timp și spațiu	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
11	Euritmia - formă a mișcării	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
12	Educație euritmă	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
13	Spectacol sportiv	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
14	Spectacol sportiv-cauzele psihologice ale spectacolului sportiv	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Dana – Expresie corporala si euritmie, note de curs UMF, uz intern 2014

Chera-Ferrario Bianca, marinescu Susana – Teoria si practica in sporturi de expresie –dans sport/dabs popular, curs, Targoviste 2018

Cristina Jeleascov – Dans sportiv, Edit. Fundatiei Romaniei de Maine, Bucuresti, 2014

Nastase V.D. – Dansul sportiv. Metodologia performantei, Edit. Paralela 45, Bucuresti, 2011

Bibliografie facultativă:

Nanu, Liliana - Expresivitate corporală motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice. Galați University Press; 2010
 Năstase, V.D.- Dans sportiv, Compendiu din tehnica și tactica de bază. Editura Paralele 45, 2011
 Murakami H. – Dans dans dans, Edit. Polirom, Bucuresti, 2006
 Girot I.; Michel M. – Dansul in secolul XX, Edit. Art, Bucuresti, 2011
 Potop, V., 2008, Dansul folkloric muntenesc. București Editura Bren
 Cipu C. – Instructor de jocuri populare, Centrul de cultura si arta a județului Timiș, 2004
 PROGRAMA ȘCOLARĂ pentru disciplina EURITMIE, cClasele a III-a – a IV-,Bucuresti, <https://waldorfcluj.ro/wp-content/uploads/2017/01/Programe-3-4-14-Euritmie.pdf>, 2016
 Dragnea, A., Bota, A.,(1999)– Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București
 Zlate, M. (2004) – Psihologia mecanismelor cognitive, Ed. Polirom, București

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Insusirea pasilor de baza a dansului - Valsul lent	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
2	Insusirea pasilor de baza a dansului - Valsul vienez	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
3	Insusirea pasilor de baza a dansului Rumba	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
4	Insusirea pasilor de baza a dansului Samba	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
5	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare romanesti – Hora	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
6	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare romanesti – Alunelul	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
7	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare romanesti – Sârba	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
8	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare romanesti – Brasoveanca	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
9	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare ardelenesti	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
10	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare ardelenesti	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
11	Insusirea pasilor de baza a dansurilor populare moldovenești	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
12	Exersarea pasilor de baza a dansurilor populare	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
13	Programe euritmice	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
14	Programe euritmice	Explicație, demonstrație, exersare/ prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2

Bibliografie

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Badau Dana – Expresie corporala si euritmie, note de curs UMF, uz intern 2014
 Chera-Ferrario Bianca, marinescu Susana – Teoria si practica in sporturi de expresie –dans sport/dabs popular, curs, Targoviste 2018
 Cristina Jeleascov – Dans sportiv, Edit. Fundatiei Romaniei de Maine, Bucuresti, 2014
 Nastase V.D. – Dansul sportiv. Metodologia performantei, Edit. Paralela 45, Bucuresti, 2011

Bibliografie facultativă:

Nanu, Liliana - Expresivitate corporală motrică prin utilizarea mijloacelor gimnasticii ritmice. Galați University Press; 2010
 Năstase, V.D.- Dans sportiv, Compendiu din tehnica și tactica de bază. Editura Paralele 45, 2011
 Murakami H. – Dans dans dans, Edit. Polirom, Bucuresti, 2006
 Girot I.; Michel M. – Dansul in secolul XX, Edit. Art, Bucuresti, 2011
 Potop, V., 2008, Dansul folkloric muntenesc. București Editura Bren
 Cipu C. – Instructor de jocuri populare, Centrul de cultura si arta a județului Timiș, 2004
 PROGRAMA ȘCOLARĂ pentru disciplina EURITMIE, cClasele a III-a – a IV-,Bucuresti, <https://waldorfcluj.ro/wp-content/uploads/2017/01/Programe-3-4-14-Euritmie.pdf>, 2016

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.
 Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.
 Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.
 Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluare teoretică pe parcurs în conformitate cu specificul disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	- Teste redactionale	10
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disciplinei. Consta în realizarea unui portofoliu cu aplicațiile practice specifice disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	-Probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test scris/grila	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice - realizarea unui portofoliu cu aplicațiile practice specifice disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Probe practico-metodice	20
Standard minim de performanță: Evaluarea la lucrările practice - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.			

11. Orar consultații studenți

Lect dr Ungur Natalia-Ramona	JOI18-20
------------------------------	----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Psihopedagogie			
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Trifan Irina-Mihaela			
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Trifan Irina-Mihaela			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 30		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 20		
- pregătire seminar / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 15		
- tutorial: 12		
- examinări: 3		
- alte activități: 3		
3.8 Total ore de studiu individual: 83		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Linkuri spre open resources în domeniu.
4.2 de competențe: Competențe specifice disciplinelor din cadrul Modulului I, inițial de formare psihopedagogică, cunoștințe de didactică generală, didactica specialităților sportive (handbal, fotbal, baschet, tenis, aerobic, fitness etc.)

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: • Videoproiector, calculator, acces la internet/ laborator multimedia • Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).
5.2 a activităților practice: • Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning). • Videoproiector, calculator, acces la internet/ laborator multimedia

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație
--

fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport C6 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
6.2 transversale: CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Conceperea și previzionarea proiectării modulare/ integrate/ interdisciplinare a activităților curriculare și extracurriculare specifice domeniului Educație fizică și sportivă, a autocunoașterii și a autodezvoltării carierei didactice și/sau de sportiv de performanță și/sau de comentator sportiv etc. pe termen scurt/ lung/ mediu, condiție necesară a reușitei și a profesionalismului, a formării unor valori și atitudini compatibile cu societatea dinamică a cunoașterii
7.2 Obiective specifice: • studiul ființei umane în situații de învățare prin anticiparea unor situații predictibile/ reale și/ sau imagineare privind conflicte personale/ interpersonale și medierea acestora de-a lungul carierei didactice (educabilitatea, procesul de învățământ, finalitățile educației, metode de învățământ, proiectarea didactică, evaluarea, curriculumul disciplinei Educație fizică și sport din învățământul gimnazial/ liceal) • Proiectarea modulară/ integrată/ interdisciplinară a activităților didactice curriculare și extracurriculare, prin anticiparea unor situații predictibile/ reale și/ sau imagineare privind posibile conflicte personale/ interpersonale posibile și medierea acestora de-a lungul carierei didactice • Construirea unei perspective pe termen scurt/ mediu și lung privind evoluția în carieră, cu deosebire cariera didactică, dar nu numai, identificându-și abilitățile și nevoile, posibilitățile, dar și limitele sociale și personale, prin documentarea din diverse surse naționale și internaționale • Identificarea de strategii/ tehnici și soluții personalizate și adecvate nevoilor psihopedagogice ale fiecărui student/ elev privind autocunoașterea și autodezvoltarea personală și profesională, calitățile/ profilul dascălului de Educație fizică și sport/ Pregătire sportivă practică la gimnaziu

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	normativitate, funcționalitate. Principii ale proiectării: integrată/ interdisciplinară/ transdisciplinară/ pe competențe/ unități de învățare. Finalitățile educației/ ale disciplinei Educație fizică și sport/ Pregătire sportivă practică. (De ce) Este sportul de masă o problemă (inter)națională?	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ dezbateră/ simularea/ exercițiul/ audio-video/audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz/ analize multimedia	http://programe.ise.ro/Actuale/Programeinvigoare.aspx	-	2
2	Educația și provocările lumii contemporane. Principiile inter/ transdisciplinarității promovate prin noile educații și conceptul de viață activă/ pro sport. Obezitatea este o problemă a lumii contemporane? Proiect de cercetare. Preliminarii	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	http://programe.ise.ro/Actuale/Programeinvigoare.aspx	-	2
3	Teoria și metodologia curriculumului. Tipuri de curriculum. Curriculum integrat/ inter- și transdisciplinar. Curriculumul disciplinei Educație fizică și sport / Pregătire sportivă practică la gimnaziu. Profilul cadrului didactic (I). Aveți o subdisciplină (atletism, aerobic, baschet, canotaj, fotbal, handbal, înot, șah, tenis, volei etc.) preferată?	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	http://programe.ise.ro/Actuale/Programeinvigoare.aspx	-	2
4	Procesul de învățământ. Specificul orei de educație fizică și sport. Stiluri de predare. Metode de învățământ pentru proiectarea modulară/integrată/ inter-și i transdisciplinară.. Profilul cadrului didactic	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul,	-	-	2

	(II)	problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia			
5	Teoria și metodologia evaluării la disciplina Educație fizică și sport/ pregătire sportivă practică la gimnaziu. Procesualitate, strategii de evaluarea și notare, factori ai variabilității aprecierii și notării. Profilul cadrului didactic (III)	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	http://programe.ise.ro/Actuale/Programeinvigoare.aspx	-	2
6	Forme de organizare a activităților la disciplina curriculară Educație fizică și sport/ Pregătire sportivă practică. Exemple de activități curriculare vs. activități extracurriculare. Profilul cadrului didactic (IV)	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	-	-	2
7	Educația elevilor/ a copiilor cu nevoi educaționale/ cerințe speciale: copiii cu deficiențe vs. copiii cu talente sportive deosebite. Educația diferențiată/ specială. Managementul proiectelor de cercetare pedagogică privind asistența psihopedagogică în școală. Profilul cadrului didactic (V)	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	-	-	2

Bibliografie

-Albulescu, I., Catalano, H. (coord.) (2020). Sinteze de pedagogie generală: ghid pentru pregătirea examenelor de titularizare, definitivat și gradul didactic II. București: Didactica Publishing House.

-Albulescu, I. (2020). Instruirea bazată pe înțelegere: cum îi sprijinim pe elevi să învețe eficient. București: Didactica Publishing House.

-Albulescu, I., Catalano, H. (coord.) (2022). Învățarea prin activități de grup. București: Didactica Publishing House.

-Bleade, Ph. (2019). Cum să predai – Strategii didactice. București: Didactica Publishing House.

-Bocoș, M., Jucan, D. (2017), Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului, ediția a III-a, revizuită, Editura Paralela 45, Pitești

-Cerghit, I., (2008), Sisteme de instruire alternative și complementare. Editura Polirom, Iași

-Chiș, V. (2005), Pedagogia contemporană – Pedagogia pentru competențe, Polirom. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

-Ciolan, L., (2009), Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar, Editura Polirom, Iași

-Crețu, C. (1998), Curriculum diferențiat și personalizat, Editura Polirom, Iași

-Cucoș C. (1995), Pedagogie și axiologie, Editura Didactică Pedagogică, București

-Cucoș, C., (2014), Pedagogie, Editura Polirom, Iași

-Glava, A., Glava, C., 2002, Introducere în pedagogia preșcolară. Editura Dacia, ClujNapoca.

-Ionescu, M., Bocoș, M. (coord.) (2017), Tratat de didactică modernă, ediția a II-a, revizuită, Editura Paralela 45, Pitești

-Ionescu, M. (2003), Instrucție și educație - Paradigme, strategii, orientări, modele, Garamond, Cluj-Napoca

-Marin, T., Marin L., (2023). Pedagogie. Fundamentele pedagogiei. Teoria si metodologia curriculumului. Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Problematika educatiei contemporane, București, Editura Pro Universitaria

- Nicola, I., (2004), Tratat de pedagogie școlară, Editura Aramis, București

-Păun, E., Potolea, D., (coord), (2002), Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative, Editura Polirom, Iași

-Pânișoară, I.-O., (2015), Profesorul de succes, Ediția all a, Editura Polirom, Iași

- Silvaș, A., (2013), Pedagogie, Editura Eikon, Cluj-Napoca

-Silvaș, A., (2018), Pedagogie. Sinteze, Editura Eikon, Cluj-Napoca

-Ungureanu, D. (1999), Educație și curriculum, Editura Eurostampa, Timișoara

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	1. Cariera didactică: pro vs. contra. Consilierea profesională inițială. Trasee educaționale și ocupaționale în domeniul	dezbaterea/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/	Pagină personală/ facebook/ instagram/ Promovarea sportului/	-	4

	Educație fizică și sportivă (marketing prin pagina personală de social media/ noul jurnalism/ digitalizare/branding personal și ocupațional în media online etc.). Noile educații/ educația pro sport/ pro activă. Organizarea și desfășurarea unor activități sportive în comunitate/ grup, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională	exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	voluntariat/ ong-uri asociații/ cluburi sportive		
2	2. Curriculumul integrat/ interdisciplinar al disciplinei obligatorii Educație fizică și sport/ Pregătire sportivă practică la gimnaziu. Prezentări diferențiate în funcție de talentele/ preferințele studenților: proiect de echipă (3-5 studenți, la alegere): înot, baschet, handbal, aerobic, schi, patinaj etc. Voluntariat/ asociații sportive/ Consiliul județean/ municipal/ ONG-uri cu specific sportiv și/ sau sănătate/ susținere de cauze umanitare etc.	Munca în perechi/ munca în echipe de 3/ 5 Studiu de caz Joc de rol Articol sportiv/ reportaj	Proiecte pe unitate de învățare/ competențe integrate/ interdisciplinare	-	4
3	Elemente de marketing personal (CV, interviu, scrisoare de intenție, scrisoare de mulțumire). Aspecte pragmatice. Ghid de bune practici. Întocmirea unui dosar/ portofoliu personal (medalii, diplome, premii, concursuri, voluntariat etc.). Proiecte de dezvoltare a sportului în masă. Instituții, inițiative și responsabilități în județul Mureș/ Consiliul județean Mureș/ Consiliul Municipal Târgu-Mureș (I)	Construirea/ dezbaterăa nor grile de (auto)evaluare/ Portofoliu personal/ Prezentări motivaționale/ Multimedia/ TedEx	Promovarea unui proiect sportiv în școlile orașului/ județului Mureș	-	4
4	Autodezvoltare și autocunoaștere prin dezvoltarea parteneriatelor școală - familie-comunitate/ Cluburi sportive. Metode și tehnici de consiliere psihologică pentru atragerea copiilor spre sportul de masă/ orientare și dezvoltare în cariera de sportiv de performanță/ cadru didactic de Educație fizică și sport.	Modelarea, exercițiul, problematizarea, demonstrația, prelegerea cu oponent/ simularea/ activități practice/ dezbaterăa de tip Karl Popper/ multimedia	Studiu de caz: harta cluburilor sportive/ a asociațiilor / ONG-urilor axate pe activități sportive/ sănătate/ susținere de cauze umanitare din județul Mureș/ România	-	4
5	Curriculumul disciplinei obligatorii Educație fizică și sport/ Pregătire sportivă practică la gimnaziu. Prezentări diferențiate în funcție de talentele/ preferințele studenților: proiect de echipă (3-5 studenți, la alegere): atletism, aerobic, baschet, canotaj, înot, handbal, schi, patinaj etc.	Dezbaterăa de tip Karl Popper, Modelarea, problematizarea, demonstrația, simularea/ activități practice/ multimedia	Materiale audio-video/ Filmare discursuri motivaționale pentru promovarea în masă/ în școli gimnaziale a sportului preferat	-	4
6	Procesul de învățământ și evaluarea la disciplina Educație fizică și sport/ Pregătire sportivă practică la gimnaziu. Proiecte de dezvoltare a sportului în masă prin activități curriculare și extracurriculare. Instituții, inițiative și responsabilități în județul Mureș/ Consiliul județean Mureș/ Consiliul Municipal Târgu-Mureș (II). Concursuri sportive, ONG-uri, activități proiectate/strategii	Dezbaterăa de tip Karl Popper, Modelarea, problematizarea, demonstrația, simularea/ activități practice/ multimedia	Microproiect interdisciplinar: sportul/ sănătatea/ promovarea de cauze umanitare	-	4
7	Consilierea și orientarea în carieră la locul de muncă. Comisiile de specialitate. Planificările anuale/ semestriale/ pe unități de învățare. Proiectarea didactică/ Inspectia școlară/ pentru definitivare în învățământ/ gradul didactic II/ gradul didactic I. Posibile teme de cercetare psihopedagogică în vederea susținerii lucrării metodico-științifice pentru obținerea gradului didactic I în învățământ.	Modelarea, problematizarea, demonstrația, simularea/ activități practice/ Studiu de caz, joc de rol, Dezbateră de tip Karl Popper, multimedia	Centrare pe o temă de cercetare psihopedagogică în vederea anticipării lucrării metodico-științifice pentru obținerea gradului didactic I în învățământ în funcție de talente, preferințe, nevoi personale	-	4

Bibliografie

- Albulescu, I., Catalano, H. (coord.) (2020). Sinteze de pedagogie generală: ghid pentru pregătirea examenelor de titularizare, definitivat și gradul didactic II. București: Didactica Publishing House.
- Albulescu, I. (2020). Instruirea bazată pe înțelegere: cum îi sprijinim pe elevi să învețe eficient. București: Didactica Publishing House.
- Albulescu, I., Catalano, H. (coord.) (2022). Învățarea prin activități de grup. București: Didactica Publishing House.
- Bleade, Ph. (2019). Cum să predai – Strategii didactice. București: Didactica Publishing House.
- Bocoș, M., Jucan, D. (2017), Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului, ediția a III-a, revizuită, Editura Paralela 45, Pitești
- Cerghit, I.,(2008), Sisteme de instruire alternative și complementare. Editura Polirom, Iași
- Chiș, V. (2005), Pedagogia contemporană – Pedagogia pentru competențe, Polirom. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
- Ciolan, L.,(2009), Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar, Editura Polirom, Iași
- Crețu, C. (1998), Curriculum diferențiat și personalizat, Editura Polirom, Iași
- Cucos, C. (1995), Pedagogie și axiologie, Editura Didactică Pedagogică, București
- Cucos, C., (2014), Pedagogie, Editura Polirom, Iași
- Glava, A., Glava, C., 2002, Introducere în pedagogia preșcolară. Editura Dacia, ClujNapoca.
- Ionescu, M., Bocoș, M. (coord.) (2017), Tratat de didactică modernă, ediția a II-a, revizuită, Editura Paralela 45, Pitești
- Ionescu, M. (2003), Instrucție și educație - Paradigme, strategii, orientări, modele, Garamond, Cluj-Napoca
- Marin, T., Marin L., (2023). Pedagogie. Fundamentele pedagogiei. Teoria si metodologia curriculumului. Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Problematika educatiei contemporane, Bucuresti, Editura Pro Universitaria
- Nicola, I., (2004), Tratat de pedagogie școlară, Editura Aramis, București
- Păun, E., Potolea, D., (coord), (2002), Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri aplicative, Editura Polirom, Iași
- Pânișoară, I.-O., (2015), Profesorul de succes, Ediția all a, Editura Polirom, Iași
- Silvaș, A.,(2013), Pedagogie, Editura Eikon, Cluj-Napoca
- Silvaș, A.,(2018), Pedagogie. Sinteze, Editura Eikon, Cluj-Napoca
- Ungureanu, D. (1999), Educație și curriculum, Editura Eurostampa, Timișoara

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

Conceperea și previzionarea autocunoașterii și a autodezvoltării carierei didactice/ de sportiv de performanță/ comentator sportiv etc. pe termen scurt/ lung/ mediu este o condiție necesară a reușitei și a profesionalismului, a formării unor valori și atitudini compatibile cu societatea cunoașterii și un mediu competițional extrem de dinamic implicând deopotrivă instituții școlare/ ministere, consilii județene, școli și inspectorate, dar și ONG-uri și alte asociații și cluburi sportive. Dezbaterile de la cursuri și seminare, activitățile practice, studiile de caz, jocurile de rol și simulările din cadrul activităților vor fi astfel puse în scenă încât să pregătească studentul ca viitor profesionist confruntat cu acest mediu divers și competitiv, precum și cu probleme vs rezolvarea de probleme în cariera didactică/ de sportiv de performanță/ animator în domeniul sportului și al turismului etc.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Intervenții personalizate în cadrul dezbaterilor/ a studiilor de caz propuse/ creativitate/ implicare/ idei de microproiecte/ activități curriculare și extracurriculare	prezentare orală scurtă - maxim 3 minute - și creativă/ motivată/ argumentată susținerea argumentării personale cu un material din presa națională și/ sau internațională bonusuri de maxim 2 puncte/ 0,20 % adăugate apoi la nota/ media finală vor fi acordate pentru fiecare intervenție și prezență la curs/ nu se vor bonifica „teme”/ intervenții trimise prin email, prin colegi etc.	0
- în timpul activității practice	Proiect/ portofoliu/ Studiu de caz/ joc de rol/ dezbateri de tip Karl Popper privind teme/ probleme din presa sportivă locală și sau națională, TV, Radio, Internet, statistici etc. privind tema/ Tema (micro)proiectului, la alegere/ echipă:	dezbateri/ microproiect/ munca în echipă/ grile de (auto)/ interevaluare negociate în comun Dezbaterea de tip Karl Popper în echipă de câte 3 studenți, Pro și /	50

	1.Promovarea sportului de masă în județul Mureș/ România. Probleme vs. soluții/ 2. Dacă nu avem sport de masă, nu vom avea sport de performanță 3. Cariera de sportiv de performanță – pe cale de dispariție? utilizarea mijloacelor audio-video/ căutarea pe internet prin telefon mobil, laptop ori alte device-uri/ prezentări multimedia	sau Contra/ respectarea etapelor și a grilei de desfășurare cunoscute de la primul seminar - 30% Articol/ jurnal sportiv/ reportaj sportiv/ argumentat scris după un format de tip/ template - 20%	
Evaluare finală			
- examen teoretic final	20 de itemi de tip completare + tip grilă + de tipul A(devărat)/ F(als), fiecare a 0,10 p/ item	test față în față sau online de tip quiz	20
- examen practic final	Prezentarea a 2 piese de portofoliu/ microproiectul de cercetare psihopedagogică: obligatoriu un plan de dezvoltarea a carierei (didactice și/ sau de sportiv profesionist/ de performanță) pe termen scurt/ mediu/ lung/ 10 criterii a câte 0,20p/ criteriu, cunoscute încă de la începutul semestrului, la primul curs/ seminar și dezvoltarea din acest plan a unei piese, la alegere (prin articol sportiv/ reportaj/ microproiect/ ONG, sport în masă, activități extracurriculare, parteneriat școală-familie etc.)	I. Microproiect/ eseu/ articol/ reportaj sportiv scris, creativ și cu propunere de soluții pentru rezolvarea unei probleme din viața publică/ societatea/ media contemporană axată pe dezbaterea sportivă/ dezbaterea de tip Karl Popper susținută inițial la seminar privind teme/ probleme din presa sportivă locală și/ sau (inter)națională, TV, Radio, Internet, statistici etc. Tema dezbaterii/ a proiectului, la alegere, pe echipe de 2x3 studenți, pro vs. contra: 1. Promovarea sportului de masă în județul Mureș/ România nu are soluții (Probleme vs. soluții) 2. Dacă nu avem sport de masă, nu vom avea sport de performanță 3. Cariera de sportiv de performanță este pe cale de dispariție utilizarea mijloacelor audio-video/ căutarea pe internet prin telefon mobil, laptop ori alte device-uri/ prezentări multimedia II. Un plan de dezvoltare a carierei pe termen scurt/ mediu/ lung	30
Standard minim de performanță: • Participarea la realizarea unui proiect în echipă, pe o temă psihopedagogică din domeniul Educație fizică și sportivă, cu îndeplinirea unor funcții profesionale date/ Obligatorietatea susținerii dezbaterii de tip Karl Popper la seminar/ recuperarea dezbaterii contra cost, conform Regulamentului UMFST • Elaborarea unui proiect sau cel puțin a unei părți a unui asemenea proiect, în echipă, aplicând atât cunoștințe, teorii și metode de diagnoză și intervenție psihopedagogică, cât și norme și principii de etică profesională/ sportivă/ fair-play/ reportaj sportiv/ studiu de caz/ joc de rol • 50 % frecvență la cursuri și 75% frecvență la seminar/ • Minim 2,5 puncte acumulate din totalul de 5,00 puncte de pe parcursul activităților practice impuse pe parcursul semestrului (10.1, 10.2 și 10.3): I (I.1+I.2+I.3) = minim 2,5 puncte • Minim 2,5 puncte acumulate din totalul de 5.00 puncte de la examenul final scris (10.4.): II.1 + II.2=minim 2,5 puncte • Punctele se vor transforma în notă, rotunjindu-se în sus, în favoarea studentului, după modelul: I (I.1+I.2+I.3) + II (II.1+ II.2) =3,70p (1,70p+1,20p+ 0,80p)+ 2,90p (1,50p+1,40p) =6,60 p, deci nota 7 (șapte)			

11. Orar consultații studenți

Lect dr Trifan Irina-Mihaela	Vineri, 14-16
------------------------------	---------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Metodica predării voleiului în școală			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Țurcanu Florin			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS, în principiu, vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acesteia. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind jocul de volei, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazia

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Particularitățile morfofuncționale ale elevilor din clasele V-VIII	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	- nu e cazul	2
2	Cerințe metodice în pregătirea copiilor și juniorilor-modelele intermediare ale jucătorului de volei – Model I începători	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	- nu e cazul	2
3	Volei- disciplina sportiva in lectia de educatie fizica din invatamantul primar	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul,	- nu e cazul,	2
4	Particularitati de varsta ale elevilor din ciclul primar	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	nu e cazul	2
5	Pregătirea fizică, suport al pregătirii tehnice în jocul de volei – particularizare pentru ciclul gimnazial	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	- nu e cazul	2
6	Jocul de volei în lecția de educație fizică	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	- nu e cazul	2
7	Metode de instruire folosite in predarea voleiului in scoala	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	- nu e cazul	2
8	Metodica pregătirii unei echipe școlare pentru meci	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	- nu e cazul	2
9	Tehnica jocului de volei- metodologie generala de predare	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	-nu e cazul	2
10	Tactica jocului de volei- metodologie generala de predare	- prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	- nu e cazul	2
11	Pregatirea echipelor reprezentative scolare (minivolei si volei)	- prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	-nu e cazul	2
12	Metodica utilizarii elementelor tehnico - tactice ale jocului de volei pentru imbunatatirea aptitudinilor motrice de baza specifice elevilor din ciclul gimnazial	- prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	-nu e cazul	2
13	Jocurile complementare utilizate în dezvoltarea calităților motrice de bază specific jocului de volei.	- prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	- nu e cazul	2
14	Organizarea si desfasurarea competitiei sportive scolare la diferite nivele de varsta	- prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	- nu e cazul	2

Bibliografie

Țurcanu, F., Repere investigative privind dezvoltarea capacităților psihomotrice prin jocul de volei, University Press, Tîrgu Mureș, 2013
Țurcanu, DS., Țurcanu, F. Volei - fundamente științifice, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019

Țurcanu, DS., Țurcanu, F. Eficientizarea jocului de volei la studenți - demers investigativ, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019
 Bibliografie facultativa:
 Țurcanu, F., Țurcanu D.S., TMDS – Volei, Note de curs, Litografiat UMF Tg. Mureș, 2010.

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Consolidarea elementelor tehnice de bază: pasa de sus cu două mâini și preluarea de jos	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
2	Consolidarea elementelor tehnice de bază: atacul pe direcția elanului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
3	Consolidarea elementelor tehnice de bază: blocajul individual	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
4	Consolidarea elementelor tehnice de bază: serviciul de sus	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
5	Învățarea organizării celor trei lovituri: preluare, ridicare pentru atac, atac pe direcția elanului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
6	Metodica predării jocului de mini-volei la clasa a III-a	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
7	Metodica predării jocului de mini-volei la clasa a IV-a	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
8	Metodica predării voleiului la clasa a V-a	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
9	Metodica predării voleiului la clasa a VI-a	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
10	Metodica predării voleiului la clasa a VII-a	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
11	Metodica predării voleiului la clasa a VIII-a	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
12	Jocurile complementare utilizate în dezvoltarea calităților motrice de bază specific jocului de volei.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
13	Evaluare practico-metodică – elemente tehnice de bază	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- testare practica	- nu este cazul	2
14	Evaluare practico-metodică – joc bilateral (4x4, 6x6)	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări media	- testare practica	- nu este cazul	2

Bibliografie

Țurcanu, F., Repere investigative privind dezvoltarea capacităților psihomotrice prin jocul de volei, University Press, Tîrgu Mureș, 2013
 Țurcanu, DS., Țurcanu, F. Volei - fundamente științifice, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019
 Cojocaru A., Ioniță M., Volei-caiet de lucrări practice, Editura Fundației România de Măine, București 2015
 Țurcanu, DS., Țurcanu, F. Eficientizarea jocului de volei la studenți - demers investigativ, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019

Bibliografie facultativa:

Țurcanu, F., Țurcanu D.S., TMDS – Volei, Note de curs, Litografiat UMF Tg. Mureș, 2010.
 Cojocaru, A., Ioniță M., Volei-caiet de lucrări practice, Editura Fundației România de Măine, București, 2005.
 Cojocaru, A., Volei – Teorie și practică, Editura Bren, București, 2009.
 Prescorniță, A., Cartea antrenorului de volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008.

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Implicare la dezbaterile teoretice, prezentarea unui referat din tematica cursului, prezentare power-point	prezentare referat.	10
- în timpul activității practice	demonstrarea a cel puțin trei procedee tehnice la alegere	probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică-obținerea notei minime Evaluarea practica-obținerea notei minime 5.			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	Luni 10-12 / C47
------------------------	------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Șah			
2.2 Titularul activităților de curs: Șef I dr Țurcanu Dana-Simona			
2.3 Titularul activităților practice: Șef I dr Țurcanu Dana-Simona			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 4	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 28	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 7		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 7		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 6		
- tutorial: 0		
- examinări: 2		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 22		
3.9 Total ore pe semestru: 50		
3.10 Număr de credite: 2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: nu e cazul
4.2 de competențe: nu e cazul

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: -
5.2 a activităților practice: - Explicite în Regulamentul didactic al studenților din UMFST cu extinderi și particularizări în Regulamentul didactic al studenților din cadrul disciplinei - baza materială proprie UMFST sau online

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice jocului de sah în vederea dezvoltării gândirii. - Formarea capacității de transmitere, selectare, exersare și predare a unor cunoștințe referitoare la regulamentul jocului de sah. - Formarea capacității de exersare intuitivă specifică jocului. - Valorificarea limbajului nonverbal și înțelegerea ideilor, a stărilor afective și a esteticului în general.

6.2 transversale:
- Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor și documentarea privind memorarea elementelor definitorii ale dezvoltării gândirii logice.
- Respectare normelor de etică și deontologie profesională.
- Abilități de comunicare orală prin folosirea terminologiei specifice.
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Dezvoltarea creativității și extinderea fondului de cunoștințe generale specifice jocului de sah prin cuprinderea unor studenți în practicarea sistematică și organizată a acestui joc.
7.2 Obiective specifice:
- Îmbunătățirea calității deciziilor luate în viața de zi cu zi.
- Dezvoltarea strategiilor de abordare a situațiilor de joc.
- Respectarea regulilor de joc.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Notiuni introductive în jocul de sah - tabla de joc	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
2	Cunoașterea și aranjarea pieselor de sah pe tabla	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
3	Mutarea pieselor pe tabla de sah - reguli și situații de joc	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
4	Procedee de eliminare a situațiilor de „sah la rege”	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
5	„Mat-ul” - definiție și situație	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
6	Remiza în jocul de sah	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
7	Rocada în jocul de sah	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2

Bibliografie

Bibliografie

1. Ceteras, M., Ghid pentru învățarea jocului de sah, Editura Unirea, 2012
2. Ciobanu, M., Tainele jocului de sah pas cu pas, Editura Stefan, ISBN 9789731183206, 2020
3. Polihroniade, E., Primii pași în sah, Editura Erc Press, ISBN 978-606-602-384-9, 2014.

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Notiuni introductive în jocul de sah - tabla de joc	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
2	Cunoașterea și aranjarea pieselor de sah pe tabla	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
3	Mutarea pieselor pe tabla de sah - reguli și situații de joc	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
4	Procedee de eliminare a situațiilor de „sah la rege”	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
5	„Mat-ul” - definiție și situație	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
6	Remiza în jocul de sah	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
7	Rocada în jocul de sah	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2

Bibliografie

1. Ceteras, M., Ghid pentru învățarea jocului de sah, Editura Unirea, 2012
2. Ciobanu, M., Tainele jocului de sah pas cu pas, Editura Stefan, ISBN 9789731183206, 2020
3. Polihroniade, E., Primii pași în sah, Editura Erc Press, ISBN 978-606-602-384-9, 2014.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor

profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Dezvoltarea capacității de transmitere a unei opțiuni pentru o viață sănătoasă și echilibrată, prin adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu timpul liber.
- Disponibilitate pentru practicarea independentă a jocului de sah.
- Interes sporit pentru fenomenul sportiv în general și pentru jocul de sah în mod particular.
- Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare
- Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicare cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	- Cunoasterea mutarilor de baza în condiții online - Frecvența la lectii și realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	-Analiza unor situații de joc -Realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	50
Evaluare finală			
- examen teoretic final	nu e cazul	nu e cazul	0
- examen practic final	- Cunoasterea mutarilor de baza în condiții online - Frecvența la lectii și realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	-Analiza unor situații de joc -Realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	50
Standard minim de performanță:			
1.Evaluarea practică care constă în însușirea cunoștințelor minime cu referire la mutarile de baza din jocul de sah			
2. Pentru studenții scutiți evaluarea va consta în realizarea unui referat cu tema stabilită de cadrul didactic titular			
3. Realizarea unui referat în condițiile desfășurării orelor online			

11. Orar consultații studenți

Șef I dr Țurcanu Dana-Simona	Miercuri, de la 10 - 12, sala Pongratz
------------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Educație psihomotrică			
2.2 Titularul activităților de curs:			
2.3 Titularul activităților practice:			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 4	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 28	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 7		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 7		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 6		
- tutorial: 0		
- examinări: 2		
- alte activități: 0		
3.8 Total ore de studiu individual: 22		
3.9 Total ore pe semestru: 50		
3.10 Număr de credite: 2		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
4.2 de competențe:

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului:
5.2 a activităților practice:

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:
6.2 transversale:
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
7.2 Obiective specifice:

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
Bibliografie					

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
Bibliografie					

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

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	- Cunoașterea mutarilor de baza în condiții onsite - Frecvența la lectii și realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	-Analiza unor situații de joc -Realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	50
Evaluare finală			
- examen teoretic final	nu e cazul	nu e cazul	0
- examen practic final	- Cunoașterea mutarilor de baza în condiții onsite - Frecvența la lectii și realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	-Analiza unor situații de joc -Realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	50
Standard minim de performanță:			
1.Evaluarea practică care constă în însușirea cunoștințelor minime cu referire la mutarile de baza din jocul de sah			
2. Pentru studenții scutiți evaluarea va consta în realizarea unui referat cu tema stabilită de cadrul didactic titular			
3. Realizarea unui referat în condițiile desfășurării orelor online			

11. Orar consultații studenți

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Activități motrice adaptate			
2.2 Titularul activităților de curs: Prof dr Bădău Adela			
2.3 Titularul activităților practice: Graur Cristian			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 20		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 10		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 8		
- tutorial: 0		
- examinări: 4		
- alte activități: 2		
3.8 Total ore de studiu individual: 44		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: online. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

6.2 transversale:
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:
Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice adaptate, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiective specifice:
Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale
Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe
Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Sportul adaptat ca activitate motrică – tipologie, condiții, clasificarea deficiențelor. Sportul adaptat ca activitate motrică formativă, compensatoare și de socializare	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4
2	Elemente de didactică a sportului adaptat - specificul metodelor de instruire și a modalităților de organizare a exersării	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4
3	Activități motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de vedere	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4
4	Activități motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de auz	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4
5	Activități motrice pentru persoane cu deficiență intelectuală	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4
6	Activități motrice pentru persoane cu deficiențe neuro-motorii și motorii	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4
7	Învățarea și reînvățarea motrică. Recapitulare	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4

Bibliografie

Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela – Activități motrice adaptate: aplicații practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178

Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galați, note de curs,

Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii.

Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012,

Radulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activitățile fizice și sportive, Targoviste, Edit.Biblioteca

<https://www.disabled-world.com/sports/#definition>

<https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education>

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Specificitate în aplicarea principiilor și metodelor de instruire/dezvoltare în activitățile motrice adaptate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
2	Exemple de activități fizice și sportive adaptate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
3	Exemple de activități ludice adaptate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2

4	Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de vedere. Aplicații	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
5	Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de vedere. Aplicații	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
6	Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de auz. Aplicații	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
7	Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de auz. Aplicații	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
8	Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu disabilități intelectuale. Aplicații.	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
9	Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu disabilități intelectuale. Aplicații.	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
10	Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe motorii. Aplicații	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
11	Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe motorii. Aplicații	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
12	Aplicatii practice adaptate pe categorii de varsta	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
13	Aplicatii practice adaptate pe categorii de varsta	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
14	Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela – Activitati motrice adaptate: aplicatii practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178

Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs,

Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii.

Teodorescu Simona - Activitati motrice adaptate, note de curs, 2012,

Radulescu MI (2019).Motivarea populației pentru activitățile fizice și sportive, Targoviste, Edit.Biblioteca

Bibliografie facultativa:

Teodorescu, S., Bota, A. (2007), Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe neuro-motorii și motorii. Editura Printech, București

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostintelor teoretice specifice disciplinei	-Referat	20
- în timpul activității practice	Evaluarea practico-metodica pe parcurs va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	20

Standard minim de performanță:

Evaluarea la lucrarile practice - obtinerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.

11. Orar consultații studenți

Prof dr Bădău Adela	8-10 luni
---------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Metodica predării baschetului în școală			
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Steff Zakarias			
2.3 Titularul activităților practice: Asist. drd. Steff Norbert			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 23		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 23		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 22		
- tutorial:		
- examinări: 1		
- alte activități:		
3.8 Total ore de studiu individual: 69		
3.9 Total ore pe semestru: 125		
3.10 Număr de credite: 5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: sala de curs, videoproiector. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).
5.2 a activităților practice: sala de jocuri specifice disciplinei, mingi . În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale: Identificarea și utilizarea conceptelor fundamentale specifice baschetului
6.2 transversale: Documentarea - Operarea cu programe digitale
6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general: Cursul vizeaza transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor si mijloacelor, formarea deprinderilor specifice practicării jocului de baschet
7.2 Obiective specifice: Insusirea notiunilor specifice baschetului in scoala

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Noțiuni de regulament și forme de organizare a baschetului	prelegere + prezentare multimedia	-	-	2
2	Baschetul – componenta importanta a educației fizice	prelegere + prezentare multimedia	-	-	2
3	Predarea baschetului in ciclul primar clasele 1-2	prelegere + prezentare multimedia	-	-	2
4	Predarea baschetului in ciclul primar clasele 3-4	prelegere + prezentare multimedia	-	-	2
5	Predarea baschetului in ciclul gimnazial clasa a v-a	prelegere + prezentare multimedia	-	-	2
6	Predarea baschetului in ciclul gimnazial clasa a vi-a	prelegere + prezentare multimedia	-	-	2
7	Predarea baschetului in ciclul gimnazial clasa a vii-a	prelegere + prezentare multimedia	-	-	2
8	Predarea baschetului in ciclul gimnazial clasa a VIII-a	prelegere-prezentare multimedia	-	-	2
9	proiectare si planificare in baschet	prelegere-prezentare multimedia	-	-	2
10	Evaluarea in ciclul primar a jocului de baschet	prelegere-prezentare multimedia	-	-	2
11	Evaluarea in ciclul gimnazial a jocului de baschet	prelegere-prezentare multimedia	-	-	2
12	dezvoltarea calitatilor psihomotrice prin mijloace specifice jocului de baschet la copii din ciclul primar si gimnazial	prelegere-prezentare multimedia	-	-	2
13	Managementul jocului de baschet in lectiile de educație fizică	prelegere-prezentare multimedia	-	-	2
14	Pregatirea echipei reprezentative scolare	Prelegere	-	-	2

Bibliografie

- .Fagaras P. S., Steff Z. & Puni, R. A. (2017). Some kinematics aspects of throwing applied to basketball. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences. Issue 1 (2017) 10-17. ISSN 2421-8030 Available from: www.prosoc.eu
2. Făgăraș Pia Simona – Didactica jocului de baschet, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2014
3. Făgăraș Pia Simona – Biomecanica aruncărilor la coș în jocul de baschet, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2015
4. PREDESCU, T., Baschet, Editura Spicon, Tg. Jiu, 2000;
5. GHIȚESCU, I. G., MOANȚĂ A., Baschet. Fundamente teoretice și metodice. ANEFS, București, 2005
6. MOANȚĂ, A. Baschet metodică, Editura Alpha, 2005.
7. RUS, C., M., IACOB, M.-R., Pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I. Cuza” Iasi, 2010
8. IONESCU Șt., DÎRJAN C., Instruire și performanță în baschet la copii și juniori
9. Dr. Brian Cole, Rob Panariello - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing 2021

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
----	------	-------------------	------------	-----------------	--------

1	Repetarea actiunilor tehnice de baza in atac I	explicații demonstratii practice	-	-	2
2	Repetarea actiunilor tehnice de baza in atac II	explicații demonstratii practice	-	-	2
3	Repetarea actiunilor tehnice de baza in atac III	explicații demonstratii practice	-	-	2
4	Repetarea actiunilor tehnice de baza in aparare I	explicații demonstratii practice	-	-	2
5	Repetarea actiunilor tehnice de baza in aparare II	explicații demonstratii practice	-	-	2
6	Metodica predarii mini baschetului la clasa a I - a II - a	explicații demonstratii practice	-	-	2
7	Metodica predarii mini baschetului la clasa a III - a IV - a	explicații demonstratii practice	-	-	2
8	Metodica predarii mini baschetului la clasa a V - a	explicații demonstratii practice	-	-	2
9	Metodica predarii mini baschetului la clasa a VI - a	explicații demonstratii practice	-	-	2
10	Metodica predarii mini baschetului la clasa a VII - a	explicații demonstratii practice	-	-	2
11	Metodica predarii mini baschetului la clasa a VIII - a	explicații demonstratii practice	-	-	2
12	Jocuri dinamice specifice baschetului	explicații demonstratii practice	-	-	2
13	Evaluare practico-metodica – actiuni tehnico - tactice	explicații demonstratii practice	-	-	2
14	Evaluare practico-metodica – joc bilateral	explicații demonstratii practice	-	-	2

Bibliografie

1. Fagaras P. S., Steff Z. & Puni, R. A. (2017). Some kinematics aspects of throwing applied to basketball. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences. Issue 1 (2017) 10-17. ISSN 2421-8030 Available from: www.prosoc.eu
2. Făgăraș Pia Simona – Didactica jocului de baschet, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2014
3. Făgăraș Pia Simona – Biomecanica aruncărilor la coș în jocul de baschet, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iasi, 2015
4. PREDESCU, T., Baschet, Editura Spicon, Tg. Jiu, 2000;
5. GHIȚESCU, I. G., MOANȚĂ A., Baschet. Fundamente teoretice și metodice. ANEFS, București, 2005
6. MOANȚĂ, A. Baschet metodică, Editura Alpha, 2005.
7. RUS, C., M., IACOB, M.-R., Pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I. Cuza” Iasi, 2010
8. IONESCU Șt., DÎRJAN C., Instruire și performanță în baschet la copii și juniori
9. Dr. Brian Cole, Rob Panariello - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing 2021

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretic- practice educationale prin abordări interdisciplinare
 Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe
 Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	nsusirea noțiunilor teoretice predate	test grila cu întrebări simple și compuse, întrebări de tip redacțional	10
- în timpul activității practice	executarea elementelor tehnico - tactice	practico-metodic	20

Evaluare finală			
- examen teoretic final	insusirea noțiunilor teoretice predate	test grila cu întrebări simple și compuse, întrebări de tip redacțional	30
- examen practic final	sustinerea unui proiect de lecție cu teme specifice din baschet	prezentare practica	40
Standard minim de performanță: Elaborarea a 2 referate conform tematicii disciplinei si trecerea probelor de evaluare practico-metodice, evaluat cu minim nota 5 Rezolvarea partiala a tuturor subiectelor examenului scris, evaluate cu minim nota 5. Prezenta la lucrari practice in conformitate cu Regulamentul didactic și specific disciplinei			

11. Orar consultații studenți

Lect dr Steff Zakarias	Luni 18-19
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie 'George Emil Palade' din Târgu Mureș
1.2 Facultatea de: Științe și Litere 'Petru Maior'
1.3 Departamentul: SL2 - Științe sociale și sportive
1.4 Domeniul de studii: Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii: licență
1.6 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Tehnici de supraviețuire și educație prin aventură			
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna			
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Szabo-Csifo Barna, Asist drd. Magdas Laurentiu			
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei: Obl

3. Timpul total estimat (ore pe semestru activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs: 4	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 28	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe: 20		
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren: 10		
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri: 6		
- tutorial: 0		
- examinări: 4		
- alte activități: 4		
3.8 Total ore de studiu individual: 44		
3.9 Total ore pe semestru: 100		
3.10 Număr de credite: 4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum: Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice care au mențiunea TMDS în principiu vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. În situația în care nu există cadre didactice cu specializarea în disciplina respectivă, ele vor fi predate de cadre didactice care au în foaia matricolă / suplimentul la diplomă promovarea prin examen a disciplinei predate sau echivalentul acestora. Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).
--

5.2 a activităților practice:

Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (blackboard learning).

6. Competențe specifice acumulate

6.1 profesionale:

C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă

6.2 transversale:

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice outdoor și a tehnicilor de supraviețuire, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a

cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale

Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe

Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului.

8.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Tehnicile de supraviețuire – delimitari conceptuale, aspecte generale ale climatului	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
2	Clasificări de alpinism, materiale necesare drumetilor, reguli generale	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
3	Echipamentele de supraviețuire	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
4	Construirea unui adapost	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
5	Orientarea în natură	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
6	Factori umani și naturali care stau la baza accidentelor în munți	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
7	Măsuri de prim ajutor în cadrul situațiilor de supraviețuire	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
8	Organizarea și formele de turism – vara, iarna	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
9	Educație prin aventură – delimitări conceptuale și aspecte generale	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
10	Educație prin aventură indoor– forme de organizare și practicare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
11	Educație prin aventură urbane – forme de organizare și practicare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
12	Educație prin aventură outdoor– forme de organizare și practicare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
13	Educație prin aventură outdoor– forme de organizare și practicare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2
14	Recapitulare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Dana Badau, Badau Adela - Tehnici de supraviețuire și educație prin aventură, note de curs, uz intern UMFST, 2020

Moldovan, E. - Outdoor versus indoor- competiția educațională a mileniului trei : Editura Universității 'Transilvania'din Brașov, 2013
Szabo Barna – Activități turistice, note de curs, UMFTGM, University Press, TirguMures, 2013

Bibliografie facultativa:

Derlogea, S. - Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, București, 2006.
Rosu Daniel - Technici de animare, team building montan. Editura Universitaria Craiova, 2008.
<http://traseeromania.ro> (accesed 2019)

8.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Tehnici de orientare turistică și campare	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
2	Tehnici de supraviețuire pe timp de vara și iarna	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
3	Forme de turism montan de vara	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
4	Forme de turism montan de iarna	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
5	Organizarea si desfasurarea de activitati de turism montan	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
6	Organizarea si desfasurarea de activitati de turism montan	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
7	Parcursuri si activitati de educatie prin aventura – indoor	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
8	Parcursuri si activitati de educatie prin aventura in mediu urban	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
9	Bike route, climbing	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
10	Activitati specifice de educatie prin aventura indoor	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2
11	Activitati specifice de educatie prin aventura outdoor	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	6
12	Evaluare practico-metodica	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentari multimedia	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Dana Badau, Badau Adela - Tehnici de supraviețuire si educatie prin aventura, note de curs, uz intern UMFST, 2020
Moldovan, E. - Outdoor versus indoor- competiția educațională a mileniului trei : Editura Universității 'Transilvania'din Brașov, 2013
Szabo Barna – Activități turistice, note de curs, UMFTGM, University Press, TirguMures, 2013

Bibliografie facultativa:

Derlogea, S. - Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, București, 2006.
Rosu Daniel - Technici de animare, team building montan. Editura Universitaria Craiova, 2008.
<http://traseeromania.ro> (accesed 2019)

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.
Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domenile conexe.
Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunoștințelor prin întrebări și referate	Referate	20
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5	Prezentare referat din tematica disciplinei.	10
Evaluare finală			
- examen teoretic final	xamen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este	Proba practico-metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea la lucrările practice - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.			

11. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni, marți, miercuri ora 10 - 12
---------------------------	-----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice