



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Anatomie funcțională				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Coțovanu Sebastian-Adrian				
2.3 Titularul activităților practice: Lect. univ. dr. Coțovanu Adrian				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		5
3.8 Total ore de studiu individual		88
3.9 Total ore pe semestru		130
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 (backboard 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 (backboard 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
--

afere, 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 bază 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalizarea cursului, studentul, absolventul va putea:

- Descrie și înțelege funcția principalelor sisteme anatomice
- Va înțelege relația dintre structura anatomică și funcția mișcărilor
- Va explica sistemul neuromuscular, osos, cardiovascular în contextul activităților fizice

8.2 Aptitudini:

La finalizarea cursului, studentul/absolventul va fi capabil:

- Să aplice tehnici de analiză a mișcării umane
- să analizeze tehnica și postura în cadrul exercițiilor fizice cu scopul de a preveni accidentările

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalizarea cursului, studentul/absolventul:

- Dezvoltă capacități de a lucra autonom în analiza și aplicarea cunoștințelor anatomice
- va avea abilitatea de a lucra independent în realizarea unor evaluări anatomice, să analizeze tehnica de mișcare
- să dezvolte capacități de autoevaluare și autoîmbunătățire prin studiu individual

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Artromiologie generală. Scheletul articular.	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videoproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
2	Osteotoracele și osteoplevisul	ONLINE- platforma Blackboard sau Predare orală, utilizând retroproiectoare și/sau videoproiectoare, 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 videoproiectoare, 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 videoproiectoare, 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 videoproiectoare, 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 videoproiectoare, 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	CURS online ,materiale ppt , word		2

		videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc			
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, schite pe tablă, etc	CURS online ,materiale ppt , word		2
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 serebral 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., Suciu BA., Trâmbiș 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., Trâmbiș 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
 Suciu Bogdan Andrei, Brînzaniuc Klara. Curs de Neuroanatomie funcțională. Editura University Press Târgu Mureș, 2015, ISBN 978-973-169-420-7, 132 pag,
 Klara Brînzaniuc, Suciu 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

9.2 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, 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
2	Mușchii trunchiului.Mușchii capului și gâtului	online platforma Blackboard Predare orală, conversație, dezbateri, utilizând retroproiectoare și/sau	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si	-	1

		videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	video cu preparate anatomice izolate		
3	Coloana vertebrală, biomecanică. Mușchii spatelui.	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
4	Mușchii și articulațiile membrului superior.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
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	lucrare practica online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si	-	1

		videodataproiectoare, planșe, machete, schite pe tablă, etc	video cu preparate anatomice izolate		
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 practică online pe platforma Blackboard - materiale ppt,word, pdf, imagini si video cu preparate anatomice izolate	-	1

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Hălmăciu I., Brînzaniuc K., Suciuc 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
Suciuc 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
Suciuc Bogdan Andrei, Brînzaniuc Klara. Curs de Neuroanatomie funcțională. Editura University Press Târgu Mureș, 2015, ISBN 978-973-169-420-7, 132 pag,
Klara Brînzaniuc, Suciuc 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 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

10. 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 ocupații 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Test complement multiplu cu notare de la 4-10 pe baza materiei predate	Test complement multiplu	10
- în timpul activității practice	Test complement multiplu cu notare de la 4-10 pe baza materiei predate	Test complement multiplu	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Conform materiei predate	Examen sumativ in cadrul UNIX, multiple choice questions	40
- examen practic final	Recunoasterea structurilor anatomice in cadrul Muzeului de Anatomie	Proba orala in Muzeu Anatomie pe preparate anatomice	30
Standard minim de performanță: Evaluarea la disciplina anatomie functionala consta in evaluarea teoretica a cunostintelor - examen scris grila, nota minim 5 si examinare competentelor practice - oral, nota minim 5.			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Coțovanu Sebastian-Adrian	Vineri orele 10 - 14
-----------------------------------	----------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Gimnastică de bază				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: Asist. drd. Tacșa Andreea				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DF statut: 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		0
- examinări		1
- alte activități		6
3.8 Total ore de studiu individual		86
3.9 Total ore pe semestru		156
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 (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 (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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

- identificarea obiectivelor, caracteristicilor și a mijloacelor gimnasticii de bază;
- cunoașterea pozițiilor fundamentale și derivate, a pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului;
- capacitatea de a descrie exercițiile de organizare și ordine, tipologia formațiilor;
- cunoașterea exercițiilor de dezvoltare fizică generală, caracteristici, sarcini, sistematizare și cerințe metodice;
- identificarea exercițiilor aplicative, traseelor aplicative.

8.2 Aptitudini:

- studentul va avea capacitatea de a executa corect și controlat elementele fundamentale ale gimnasticii de bază;
- studentul va avea capacitatea de a demonstra exercițiile de dezvoltare fizică generală;
- studentul va avea capacitatea de a elabora și a conduce o secvență simplă de exerciții gimnastice adaptată nivelului unui grup;
- studentul va avea capacitatea de a aplica metode de corectare a execuțiilor proprii, dar și a colegilor;

8.3 Responsabilitate și autonomie:

- studentul va putea să lucreze autonom și în echipă în cadrul activităților gimnastice, respectând sarcinile și responsabilitățile individuale;
- studentul va ști să adopte o conduită preventivă și responsabilă privind siguranța proprie și a colegilor pe parcursul exercițiilor;
- studentul va putea să-și autoevalueze nivelul propriu de pregătire și să își ajusteze efortul și tehnică în funcție de obiectivele lecției;

9.1 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 + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Funcțiile și obiectivele gimnasticii de baza	prelegere + conversație + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Pozițiile fundamentale și derivate. Pozițiile și mișcările segmentelor corpului	prelegere + conversație + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
4	Pozițiile fundamentale și derivate. Pozițiile și mișcările segmentelor corpului	prelegere + conversație + prezentari ppt + materiale	-	-	2

		multimedia			
5	Exercitii de organizare si ordine	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Exercitii de organizare si ordine	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Exercitii de dezvoltare fizica generala caracteristici, sarcini, sistematizare si cerinte metodice	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
8	Exercitii de dezvoltare fizica generala caracteristici, sarcini, sistematizare si cerinte metodice	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
9	Exercitii de dezvoltare fizica generale – libere si cu parteneri	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
10	Exercitii de dezvoltare fizica generale – libere si cu parteneri	prelegere + conversatie + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
11	Exercitii de dezvoltare fizica generale - cu obiecte portative si aparate speciale	prelegere + conversatie + prezentari 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 practico-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 practico-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

9.2 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

10. 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 cercetarespecifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.
Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostintelor teoetice speicfice disciplinei	-Referate	30
- în timpul activității practice	-Evaluarea cunostiintelor si deprindeirlor motrice specifice disciplinei	-Test practico-metodic	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX- Nota minima de promovare este 5.	Test grila	30
- 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			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	LUNI 14-16
---------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Bazele generale ale atletismului				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Graur Cristian				
2.3 Titularul activităților practice: Lect. dr. Graur Cristian				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DF statut: 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		20
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		0
- examinări		2
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		62
3.9 Total ore pe semestru		104
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:

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:

Înșușirea 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Cunoașterea scopului, valorilor, calităților motrice necesare atletismului, probelor atletice și organizarea competițiilor atletice

Asimilare cunoștințelor privind elementele specifice școlii alergărilor, săriturilor și aruncărilor

Învățarea exercițiilor tehnice folosite în probele de alergări

Învățarea exercițiilor tehnice specifice în probele de sărituri

Învățarea exercițiilor tehnice specifice folosite în probele de aruncări

8.2 Aptitudini:

Înșușirea cunoștințelor privind succesiunea metodică de învățare și executare a exercițiilor din școala alergărilor, săriturilor și aruncărilor.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul va putea să lucreze autonom și în echipa

Studentul va putea să -și autoevalueze nivelul propriu de pregătire tehnică în funcție de obiectivele lecției

9.1 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 dinpicioare si 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 CNCIS 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 specifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNCSIS 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

9.2 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 sarituri - sarituri pe loc si din deplasare	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
5	Scoala sarituri - sarituri pretehnice	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
6	Scoala sarituri - sarituri pliometrice, saritura in lungime de pe loc	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
7	Scoala sarituri - 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 CNCSIS 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 specifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNCSIS 178

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

10. 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 educației fizice și sportului și interdisciplinare.

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

11. 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 practică pe parcurs din tematica disciplinei	Demonstrare practico-metodică	10
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			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Graur Cristian	Marti 14-16
------------------------	-------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Lect dr Graur Cristian				
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Graur Cristian				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DF statut: 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		3
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		50
3.9 Total ore pe semestru		78
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 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: Online. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (backboard 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Cunoașterea elementelor de bază ale kinesiologiei ca știință, ca disciplină și ca profesie

Cunoașterea obiectului de studiu al kinesiologiei din punct de vedere a formelor de mișcare și a complexității acestora

Însușirea tematicii studiului mișcării și a geometriei mișcării umane

Învățarea surselor privind schimburile energetice și a surselor organismului cu mediul exterior

8.2 Aptitudini:

Capacitatea de a identifica și descrie formele fundamentale ale mișcării umane din perspectiva kinesiologică.

Aptitudinea de a analiza structura și funcția mișcării utilizând principiile geometriei și biomecanicii.

Competența de a interpreta relațiile dintre mișcare, forță și echilibru în activitatea motrică umană.

Abilitatea de a corela elementele teoretice ale kinesiologiei cu aplicațiile practice din domeniul educației fizice și sportului.

Capacitatea de a evalua eficiența mișcărilor și de a identifica eventualele dezechilibre funcționale.

Aptitudinea de a aplica cunoștințele privind schimburile energetice în analiza efortului fizic și a adaptărilor organismului.

Competența de a utiliza terminologia științifică de specialitate în descrierea proceselor motrice și energetice.

Abilitatea de a realiza observații sistematice asupra mișcării și de a interpreta datele obținute din punct de vedere kinesiologic.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Manifestarea unei atitudini responsabile în aplicarea principiilor kinesiologice, cu respectarea normelor etice și profesionale.

Capacitatea de a evalua critic propria activitate și de a-și adapta metodele de analiză și observare a mișcării.

Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea performanței motrice prin intervenții bazate pe cunoștințe științifice.

Dezvoltarea autonomiei în documentare și autoformare continuă în domeniul kinesiologiei.

Capacitatea de a colabora eficient în contexte interdisciplinare, integrând informații din domenii conexe (biomecanică, fiziologie, educație fizică).

Implicarea activă în analiza și interpretarea mișcării umane, prin luarea deciziilor bazate pe argumente științifice.

Responsabilitate în utilizarea datelor și resurselor științifice pentru optimizarea procesului de instruire motrică.

9.1 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 domeniul 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 - susele 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, E ditura 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

9.2 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 si alergarii	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, E ditura 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

10. 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.

11. 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	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/grila - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional/grila	60
- 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	10
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Graur Cristian	Miercuri 14-16
------------------------	----------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		0
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		11
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		11
- tutorial		0
- examinări		11
- alte activități		3
3.8 Total ore de studiu individual		36
3.9 Total ore pe semestru		78
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 acestuia. 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:

C1 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

C2 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă

6.2 transversale:

CT1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

CT2 Aplicarea principiilor unei vieți sănătoase și a conduitei etice profesionale

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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va demonstra cunoștințe privind:

- Fundamentele teoretice și metodice ale schiului alpin, și a patinajului ca disciplină sportivă și activitate educativ-recreativă.
- Clasificarea și descrierea procedeele tehnice de bază în schi alpin (plug, viraje, traversări, opriri, alunecări) și patinaj
- Etapele procesului de învățare a tehnicii schiului, și patinajului în funcție de nivelul de pregătire al practicanților.
- Metodele de predare, exersare și evaluare a deprinderilor specifice schiului alpin și patinajului
- Reglementările privind siguranța pe pârtie, comportamentul responsabil și prevenirea accidentelor.
- Rolul schiului alpin și a patinajului în dezvoltarea calităților motrice, în educația fizică montană și în promovarea unui stil de viață activ.

8.2 Aptitudini:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va fi capabil să:

- Demonstreze tehnic corect elementele și procedeele de bază ale schiului alpin, și a patinajului
- Elaboreze și aplice planuri de lecție și programe de inițiere sau perfecționare în schi alpin și patinaj
- Explice și să corecteze erorile tehnice ale practicanților prin metode metodice adecvate.
- Utilizeze exerciții progresive și jocuri motrice specifice pentru formarea deprinderilor de echilibru și control.
- Evalueze nivelul de competență motrică și progresele participanților în activitățile de schi și patinaj
- Adapteze mijloacele și strategiile de instruire în funcție de nivelul motric.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va manifesta capacitatea de a:

- Organiza și conduce activități de inițiere în schi alpin și patinaj respectând normele de siguranță și etica profesională.
- Asuma responsabilitatea pentru siguranța participanților și pentru buna desfășurare a lecțiilor în mediul montan.
- Colabora eficient cu echipa de instructori, salvamontiști și cadre didactice pentru atingerea obiectivelor educaționale și motrice.
- Promova comportamente responsabile în mediul montan și valori precum spiritul de echipă, respectul pentru natură și siguranța colectivă.
- Manifesta interes pentru perfecționare continuă și dezvoltare profesională în domeniul sporturilor de iarnă.

9.1 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, prezentări media	-	-	3
2	Învățarea variantelor de deplasare, ocolire, schimbări de direcție specifice patinajului	Explicare, demonstrare, exersare, prezentări 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 și practica în sporturi de iarnă (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 aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire), 2013

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

Bibliografie facultativa:

10. 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

11. 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- obtinerea notei minime 5
--

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
---------------------------	----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Teoria și practica în sporturi de iarnă (schi alpin)				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: Lect. univ. dr. Steff Zakarias, Lect. univ. dr. Graur Cristian, Asist drd. Magdaș Laurențiu,				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		21
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		62
3.9 Total ore pe semestru		104
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: Explicite 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: Explicite 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 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

C2 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.

6.2 transversale:

CT1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

CT2 Aplicarea principiilor unei vieți sănătoase și a conduitei etice profesionale

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 epistemiologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul gimnazial.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va demonstra cunoștințe privind:

- Fundamentele teoretice și metodice ale schiului alpin, ca disciplină sportivă și activitate educativ-recreativă.
- Principiile biomecanice, fiziologice și motrice specifice alunecării pe schiuri
- Clasificarea și descrierea procedeele tehnice de bază în schi alpin (plug, viraje, traversări, opriri, alunecări).
- Etapele procesului de învățare și perfecționare a tehnicii schiului, în funcție de nivelul de pregătire al practicanților.
- Metodele de predare, exersare și evaluare a deprinderilor specifice schiului alpin.
- Reglementările privind siguranța pe pârtie, comportamentul responsabil și prevenirea accidentelor.
- Rolul schiului alpin în dezvoltarea calităților motrice, în educația fizică montană și în promovarea unui stil de viață activ.

8.2 Aptitudini:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va fi capabil să:

- Demonstreze tehnic corect elementele și procedeele de bază ale schiului alpin
- Elaboreze și aplice planuri de lecție și programe de inițiere sau perfecționare în schi alpin.
- Explice și să corecteze erorile tehnice ale practicanților prin metode metodice adecvate.
- Utilizeze exerciții progresive și jocuri motrice specifice pentru formarea deprinderilor de echilibru și control.
- Evalueze nivelul de competență motrică și progresele participanților în activitățile de schi.
- Adapteze mijloacele și strategiile de instruire în funcție de particularitățile de i nivelul motric al elevilor
- Utilizeze echipamentele și instalațiile specifice (schiuri, clăpări, bețe, telescaun, teleschi) în condiții de siguranță și eficiență.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va manifesta capacitatea de a:

- Organiza și conduce activități de inițiere în schi alpin, respectând normele de siguranță și etica profesională.
- Asuma responsabilitatea pentru siguranța participanților și pentru buna desfășurare a lecțiilor în mediul montan.
- Manifesta autonomie în planificarea și adaptarea activităților la condițiile specifice (teren, climă, nivelul practicanților).
- Colabora eficient cu echipa de instructori, salvamontiști și cadre didactice pentru atingerea obiectivelor educaționale și motrice.
- Promova comportamente responsabile în mediul montan și valori precum spiritul de echipă, respectul pentru natură și siguranța colectivă.
- Manifesta interes pentru perfecționare continuă și dezvoltare profesională în domeniul sporturilor de iarnă.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoricul si evolutia schiului alpin. Probele alpine	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
2	Tipologia si caracteristicile echipamentului. Tipologia partilor de schii	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
3	Lectia de schi - structura, forme de organizare, tipologie.	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2

4	Decalogul schiorului. Indicatoarele utilizate pe partile de schi- semnificatie	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
5	Sucesiunea metodică a elemenetelor tehnice – schi CARVE	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
6	Particularitățile învățării schiului la vârstele școlare mica, mijlocie și mare	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
7	Acomodarea cu echipamentului	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
8	Tehnica si metodică coborărilor pe schiuri	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
9	Tehnica si metodică: opririlor si schimbărilor de directie	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
10	Tehnica si metodică ocolirilor si cristianeii in schiul alpin	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
11	Tehnica si metodică derapajelor si accelerărilor specifice schiului alpin	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
12	Metodică invatarii schiului alpin pe categorii de varste	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
13	Schi Carve – charactersitici comparative cu schiul alpin	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere + prezentari ppt + 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 (2014) – 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. Îndrumar 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=lctOF2lyHpE>

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

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

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

9.2 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 schimbărilor 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. Îndrumar 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=lctOF2lyHpE>

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=lnDM81Jj-U4>

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostintelor teoretice	-Referat	30
- 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 UNIX. Nota minimă de promovare este 5.	Test grila	30
- 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 practica- obținerea notei minime 5			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
---------------------------	----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: 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: Lector dr. Ungur Ramona				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		25
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		16
- tutorial		0
- examinări		4
- alte activități		7
3.8 Total ore de studiu individual		88
3.9 Total ore pe semestru		130
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. In 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 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:

C1 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

C2 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

C3 Aplicarea cunoștințelor teoretice și practice în organizarea și conducerea activităților motrice de timp liber.

C4 Utilizarea metodelor și mijloacelor specifice jocurilor sportive recreative (badminton, volei de plajă, mini-fotbal, jocuri combinate etc.) pentru dezvoltarea calităților motrice.

C5 Adaptarea exercițiilor și a conținutului activităților la particularitățile participanților (vârstă, nivel motric, motivație).

C6 Evaluarea și autoevaluarea performanței motrice în contexte recreative și competiționale.

C7 Aplicarea regulilor de siguranță, fair-play și conduită sportivă în desfășurarea activităților.

6.2 transversale:

CT 1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

CT 2 Dezvoltarea capacității de lucru în echipă și asumare a responsabilităților în cadrul activităților sportive.

CT3 Manifestarea unei atitudini proactive, responsabile și etice în organizarea activităților motrice de timp liber.

CT4 Capacitatea de comunicare, colaborare și coordonare a grupurilor în activități sportive recreative.

CT5 Autonomie și inițiativă în proiectarea și promovarea activităților fizice ca mijloc de petrecere activă a timpului liber.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Cursul vizează transmiterea conceptelor, metodelor, mijloacelor, formelor de organizare și formarea deprinderilor practico-metodice necesare organizării și predării activităților motrice de timp liber

7.2 Obiective specifice:

- Însusirea 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 metodologiei specific badmintonului si a jocurilor in medii si spatii diferite

- dezvoltarea creativitatii prin conceperea si adaptarea programelor de activitati motrice de timp liber

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul cursului studentul /absolventul va demonstra cunoștințe privind:

- Înțelege rolul și importanța activităților motrice de timp liber în formarea unui stil de viață sănătos.

- Cunoaște regulamentele, tehnicile și tacticile de bază ale badmintonului și jocurilor recreative de sală / plajă / teren redus.

- Înțelege principiile organizării activităților sportive recreative și modalitățile de adaptare la diferite condiții de practică.

- Cunoaște normele de siguranță, conduita etică și regulile de fair-play specifice activităților motrice recreative.

8.2 Aptitudini:

La finalul cursului studentul /absolventul va fi capabil să:

- Execută corect elementele tehnice și tactice fundamentale în badminton și jocurile recreative.

- Coordonează și desfășoară activități motrice de timp liber cu diverse grupuri de participanți.

- Aplică metode de organizare, animare și evaluare a activităților motrice.

- Utilizează instrumente și metode moderne de monitorizare a efortului și a progresului motric.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul cursului studentul /absolventul va manifesta capacitatea de a :

- Demonstrează capacitatea de lucru în echipă și asumarea responsabilităților în contextul activităților sportive.

- Manifestă atitudine de respect, corectitudine și fair-play față de parteneri, adversari și reguli.

- Se implică activ în proiectarea, coordonarea și evaluarea activităților de timp liber.

- Dovedește interes pentru perfecționare profesională și autodezvoltare prin activitate fizică.

9.1 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 și tipologia activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
3	Activitățile motrice de timp liber - modalități și orientări de promovarea unui stil de viață active	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
4	Jocuri de plajă- 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 în sală- specifice activităților motrice de timp liber	prelegere + prezentari ppt	-nu este cazul	-nu este cazul	2
7	Badminton – noțiuni de regulament, tehnica și metoda învățării acțiunilor de bază	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 activităților 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 în activitățile formale și nonformale din învățământul prescolar și primar, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2013

3.Dusan Mitic- Animator în 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 și metoda activităților ludice, Edit. Univ. Transilvania din Brasov, 2009

3. Rata Gloria- Strategii de gestionare a timpului liber. Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber, Edit. Pim, Iasi, 2007

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Petanque. Bocce	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicații practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
2	Ciclism recreativ	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicații practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
3	Ciclism recreativ	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicații practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
4	Turism recreational	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicații practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
5	Jogging	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicații practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
6	Programe Bosu	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicații practice, prezentări ppt.	Nu este cazul	Nu este cazul	2
7	Programe Pilates și stretching	Explicație, demonstrație, exersarea, aplicații 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 și nonformale din învățământul prescolar și 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 facultativă:
 1. Nadeau M– '120 de jocuri sportive', Edit. Polirom, Brasov, 2010
 2. Balint Elena – Teoria si metodica 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

10. 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.

11. 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	20
- 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.	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	-Examen UNI - rezolvarea de grilă din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test grilă	30
- 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.			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Ungur Natalia-Ramona	Marți 10-12
------------------------------	-------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Asist Rusu Anca				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DC statut: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru 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: 28	3.5 din care curs: 0	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		28
3.10 Număr de credite		1

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: Videoproiector, 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:
8.2 Aptitudini:
8.3 Responsabilitate și autonomie:

9.1 Conținutul orelor de seminar, semestrul 1

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

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

Bibliografie Obligatorie

1. Chabner, Davi-Ellen, 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. Anişoara 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=QHOMj2TO4mM>

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	Rezolvarea exercițiilor, participare la activitățile individuale și în grup, alte proiecte și activități independente	Proiecte, exerciții 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	50
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.			

12. Orar consultații studenți

Asist Rusu Anca	Miercuri: 11:00-12:00
-----------------	-----------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Teoria și practica în sporturi de apă (înot și aquagym)				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: Asist. drd. Magdaș Laurențiu				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		33
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		33
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		33
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		100
3.9 Total ore pe semestru		156
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 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 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 C2 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
6.2 transversale: CT1 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe: La finalul disciplinei, studentul/absolventul va demonstra cunoștințe privind: - Fundamentele teoretice, fiziologice și biomecanice ale înotului și ale deplasării în mediul acvatic. - Clasificarea procedeelor de înot, structura tehnică și particularitățile fiecărui procedeu (crawl, bras, spate, fluture). - Etapele și metodele procesului de învățare a înotului – de la inițiere la perfecționare și antrenament de performanță. - Principiile metodice ale predării și corectării tehnicii în înot, adaptate diferitelor grupe de vârstă și niveluri de pregătire. - Metodele și criteriile de evaluare a performanței și progresului în înot. - Reguli de securitate și prevenire a accidentelor în activitățile acvatice.
8.2 Aptitudini: La finalul disciplinei, studentul/absolventul va fi capabil să: - Analizeze și să descrie corect structura tehnică a procedeelor de înot și erorile de execuție frecvente. - Proiecteze și să aplice programe de inițiere, consolidare și perfecționare în înot, respectând principiile didactice și metodice. - Aplice exerciții și mijloace adecvate pentru dezvoltarea deprinderilor motrice specifice înotului. - Evalueze nivelul de pregătire al înotătorilor prin probe standardizate și observare practică. - Corecteze erorile tehnice utilizând metode variate de feedback și demonstrație practică. - Utilizeze terminologia de specialitate și mijloacele moderne de instruire (analiză video, instrumente de evaluare).
8.3 Responsabilitate și autonomie: La finalul disciplinei, studentul/absolventul va manifesta capacitatea de a: - Organiza și conduce activități instructiv-educative în domeniul înotului, cu respectarea normelor de siguranță și eticii profesionale. - Asuma responsabilitatea pentru proiectarea și desfășurarea lecțiilor și antrenamentelor de înot în funcție de obiectivele stabilite. - Colabora eficient cu colegii și specialiștii din domeniul educației fizice și sportului pentru optimizarea procesului educațional. - Manifesta inițiativă și spirit de conducere în organizarea de activități acvatice și competiții de înot. - Promova valorile educației fizice, ale unui stil de viață activ și ale siguranței în mediul acvatic.

9.1 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 înot crawl	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
5	Intoarcerile si startul in procedeul crawl	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2

6	Tehnica si metodică invatarii procedeului spate	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
7	Întoarcerile si startul in procedeul spate	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
8	Tehnica si metodică invatarii procedeului bras	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
9	Întoarcerile si startul in procedeul bras	prelegere + prezentari ppt+ materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
10	Tehnica si metodică 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-YtI>

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

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

9.2 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 crawl	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 crawl	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 crawl	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 crawl 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,	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2

	Ia înot fluture.				
13	Întoarcerile și startul specific procedeului spate și fluture	Explicatia,demonstratia, exersarea, materiale multimedia	nu e cazul	nu e cazul	2
14	Evaluarea practico-metodica specifica înotului	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					

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunostintelor teoretice	-Referat	20
- 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	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Testare UNIX. Nota minimă de promovare este 5.	Test grila	30
- 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 practica- obținerea notei minime 5			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
---------------------------	----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Educație pentru sănătate și prim ajutor				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. univ. dr. Făgăraș Pia Simona, Asist. univ. drd. Talan Flaviu				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DF statut: 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		11
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		11
- tutorial		5
- examinări		4
- alte activități		5
3.8 Total ore de studiu individual		48
3.9 Total ore pe semestru		104
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. In 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 acestuia. 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei studentul/absolventul va demonstra cunoașterea și înțelegerea:

- conceptelor fundamentale privind sănătatea, igiena individuală și colectivă, stilul de viață sănătos și prevenția bolilor;
- principiile generale ale educației pentru sănătate, rolul acestora în formarea comportamentelor sănătoase la elevi;
- bazelor teoretice și practice ale acordării primului ajutor în situații de urgență (leziuni, hemoragii, fracturi, arsuri, stop cardiorespirator etc.);
- regulilor de intervenție rapidă, lanțul supraviețuirii și utilizarea echipamentului de prim ajutor (trusă, defibrilator automat extern etc.);
- aspectelor fiziologice de bază ale organismului uman relevante pentru aplicarea corectă a manevrelor de prim ajutor;
- cadrului legal și etic privind acordarea primului ajutor și responsabilitatea personalului didactic în astfel de situații.

8.2 Aptitudini:

La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să:

- identifice semnele și simptomele principale ale unor urgențe medicale și să evalueze rapid starea unei victime;
- aplice corect tehnici de prim ajutor în caz de pierdere a conștienței, stop cardiorespirator, hemoragii, arsuri, fracturi, entorse, luxații etc.;
- utilizeze echipamentele și materialele de prim ajutor conform protocoalelor actuale;
- elaboreze și susțină activități de educație pentru sănătate în mediul școlar și comunitar;
- proiecteze programe și activități educative care promovează sănătatea, igiena și prevenirea accidentărilor;
- acționeze adecvat în situații de urgență până la sosirea personalului specializat;
- comunice eficient și empatic cu persoanele implicate în situații de urgență, contribuind la menținerea calmului și siguranței.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul va demonstra capacitatea de a:

- manifesta responsabilitate și discernământ în luarea deciziilor privind intervenția de prim ajutor;
- acționa autonom și în siguranță în acord cu principiile etice și profesionale ale activităților educative și de urgență;
- promova comportamente sănătoase și valori legate de siguranță, prevenție și îngrijire a sănătății;
- colaborează eficient cu colegii, cadrele medicale și instituțiile specializate pentru gestionarea situațiilor de urgență;
- manifesta inițiativă în organizarea de campanii, ateliere și activități educative pentru sănătate în școală și comunitate;
- cultiva o atitudine pozitivă, echilibrată și responsabilă față de propria sănătate și a celor din jur.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

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

1	Educatia pentru sanatate- aspecte conceptuale si componente	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
2	Masuri de prim ajutor: definitie, obiective, principii, trusa de prim ajutor.	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
3	Educația fizică, activitate integratoare in stiulul de viata	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
4	Călirea organismului	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
5	Prevenirea accidentelor specifice educației fizice	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
6	Contuzii, plăgi, hemoragii	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
7	Traumatismele	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
8	Intoxicațiile	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
9	Principiile alimentare. Ratia alimentara	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
10	Rația alimenatară în activitatea sportivă	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
11	Igiena personala si masajul profilactic	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
12	Masajul sportiv	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
13	Dopingul si antidopingul	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2
14	Recapitulare	prelegere, prezentari ppt, discutii, prezentari media	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Moca Gabriela – Monica (2015) Educație pentru sanatate si prim ajutor, Editura Bibliotheca

Bucur Gheorghe Eugeniu, Popescu Ocvativa. (2012) – Sănătate pentru sanatate in familie si Scoala, Editura Fiat lux

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

Paraschiv Florin _ educatie pentru sanatate 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

9.2 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.). Măsurile 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	Explicare,demonstrare, exersare, prezentari media.	-	-	4

	diverse sporturi. Calirea organismului, factori de calire				
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 sanatate si prim ajutor, Editura Bibliotheca

Bucur Gheorghe Eugeniu, Popescu Ocvativa. (2012) – Sănătate pentru sanatate in familie si Scoala, Editura Fiat lux

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

Paraschiv Florin _ educatie pentru sanatate is prim ajutor, power-point, UMFST 2020.

Bibliografie facultativa:

Droescu 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

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunostiintelor teroetice prin teste si intrebari.	Referate pe tematica discipline.	30
- 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.	Evaluare practica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen - testare UNIX. Nota minima de promovare este 5.	Test grila	30
- 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.	Prezentare portofoliu	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
---------------------------	----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Etică și deontologie în educație fizică				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Cistelecan Alexandru				
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	categoria formativă: DO statut: 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		
- 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		24
3.9 Total ore pe semestru		52
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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

8.2 Aptitudini:
8.3 Responsabilitate și autonomie:

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

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

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

11. 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:			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Cistelecan Alexandru	
------------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: 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	categoria formativă: DO statut: 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		4
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		4
- tutorial		0
- examinări		2
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		24
3.9 Total ore pe semestru		52
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: 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; - Însușirea cunoștințelor teoretice din domeniul istoriei educației fizice, 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 și a sportului.
--

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;
- Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea diferitelor materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind terminologia specifică educației fizice și sportului;
- 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

Înșușirea 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
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: Asisit. dr. Tacșa Andreea				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		37
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		37
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		37
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		112
3.9 Total ore pe semestru		182
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 condiție specializarea respectivă a cadrului didactic. In 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 acestuia. 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 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

- cunoașterea termenilor specifici gimnasticii, a termenilor care definesc mișcarea;
- cunoașterea cerințelor de ordin metodic și organizatoric pentru predarea conținutului gimnasticii în cadrul orelor de educație fizică;
- cunoașterea caracteristicilor, sarcinilor, ramurilor și bazelor tehnice ale gimnasticii artistice;
- identificarea obiectivelor de referință ale gimnasticii;
- clasificarea exercițiilor acrobatice;
- clasificarea și fazelor săriturilor acrobatice;

8.2 Aptitudini:

- studentul va avea capacitatea de a executa corect exercițiile acrobatice statice individuale;
- studentul va avea capacitatea de a executa corect exercițiile acrobatice dinamice;
- studentul va avea capacitatea de a executa corect săriturile acrobatice;
- studenții vor avea capacitatea de a executa exerciții acrobatice în perechi și piramide;
- studenții vor avea capacitatea de a executa variante de linii acrobatice

8.3 Responsabilitate și autonomie:

- studentul va putea să lucreze individual și în echipă în cadrul activităților gimnice, respectând sarcinile și responsabilitățile individuale;

9.1 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,	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2

	greselile de executie si ajutorul				
7	Exercitiile acrobatice statice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii , greselile de executie si ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
8	Exercitiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii , greselile de executie si ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
9	Exercitiile acrobatice dinamice individuale – tehnica de executie, metodica invatarii , greselile de executie si ajutorul	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
10	Clasificarea sariturilor acrobatice, fazelor sariturilor acrobatice	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
11	Tehnica de executie și metodica învățării sariturilor 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 ptractico-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

Ortanescu D., Nanu M.C- Metodica predarii gimnasticii in scoala, Edit. Universitara, 2018

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

Teșu A. - Culegere de jocuri, ștafete și parcursuri 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

9.2 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	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6

	învătării sariturilor cu sprijin				
6	Tehnica de execuție și metodică învățării sariturilor cu sprijin	Explicatia,demonstratia,exersarea, materiale multimedia	-	-	6
7	Evaluarea practico-metodică	Explicatia,demonstratia,exersarea	-	-	4

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

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

Cazan F - Metodică 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 metodică”, Edit. Universitatii Transilvania Brasov 2007

10. 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.

11. 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	30
- 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	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX - Nota minima de promovare este 5.	Test grilă	30
- 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			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	marti 14-16
---------------------------	-------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Teoria și practica atletismului				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. univ. dr. Szabo-Csifo Barna				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		29
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		28
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		28
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		86
3.9 Total ore pe semestru		156
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. In 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 acestuia. 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

CT 3 Capacitatea de a lucra eficient în echipe multidisciplinare, de a coordona activități și de a gestiona resursele materiale și umane în organizarea activităților

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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul:

- cunoaște conceptele fundamentale ale atletismului și rolul acestuia în formarea generală a motricității umane;
- identifică, explică caracteristicile și mecanismele principalelor probe atletice
- cunoaște regulamentul de bază, sistemul competițional și elementele de organizare a activităților atletice
- recunoaște particularitățile dezvoltării calităților motrice prin exerciții atletice

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul:

- aplică în mod corect și eficient tehnicile de bază ale probelor de alergare, săritură și aruncare
- utilizează metode și mijloace din atletism pentru dezvoltarea calităților motrice
- conduce lecții de educație fizică și activități practice cu conținut athletic adaptate vârstei școlarilor
- analizează execuțiile tehnice, și identifică erorile tehnice în vederea corectării lor
- utilizează cunoștințele dobândite pentru inițierea, învățarea și consolidarea elevilor în probele atletice

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul:

- organizează activitatea individuală și în echipă, demonstrând inițiativă și spirit de cooperare în cadrul lecțiilor de educație fizică
- demonstrează capacitatea de autoevaluare și de adaptare a demersului propriu de învățare în funcție de feedback-ul primit
- respectă normele de siguranță și de etică profesională în activitatea educațională
- acționează cu autonomie în organizarea exercițiilor
- manifestă interes pentru perfecționare continuă
- își asumă rolul de model activ și responsabil în promovarea unui stil de viață sănătos

9.1 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 saritului in lungime cu extensie si stil ghemuit	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
8	Tehnica saritului in lungime cu 1/2 pasi	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
9	Tehnica saritului 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 saritului 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 spoeifică 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

9.2 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	Tahnica 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	Aruncările 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

10. 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.

11. 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	30
- în timpul activității practice	Evaluare practica pe parcurs din tematica disciplinei	Demonstrare practico-metodica	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX Nota minima de promovare este 5.	Test tip grilă	30
- 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			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
---------------------------	----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: 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	categoria formativă: DD statut: 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		3
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		3
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		10
3.9 Total ore pe semestru		52
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: C1 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 C2 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.

6.2 transversale:
CT1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive
CT2 Utilizeze instrumente de comunicare adecvate în instruirea și motivarea practicilor acvatice.
CT3 Manifeste atitudine responsabilă față de siguranța participanților
CT4 Lucreze eficient în echipă, asumându-și roluri și responsabilități specifice în cadrul activităților acvatice.
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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:
La final, studentul/absolventul va avea cunoștințe privind:
- Principiile teoretice și metodice care fundamentează activitățile sportive acvatice (înot, salvare, polo, activități recreative în apă).
- Structura tehnică și biomecanică a procedeelor de înot și a exercițiilor aplicativ-utilitare în mediul acvatic.
- Normele de siguranță, igienă și protecția mediului specifice activităților acvatice.
- Metodele de instruire, evaluare și corectare a deprinderilor motrice acvatice.
- Elemente de prim ajutor și intervenție în situații de urgență în apă.
- Rolul activităților acvatice în dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea sănătății și integrarea socială prin sport.
8.2 Aptitudini:
La final, studentul/absolventul va fi capabil să:
- Demonstreze corect tehnicile fundamentale ale procedeelor de înot și exercițiilor aplicativ-utilitare.
- Elaboreze și să aplice planuri de lecție, structuri de antrenament și programe de inițiere în activități acvatice.
- Adapteze exercițiile și metodele de instruire în funcție de nivelul de pregătire, vârsta și obiectivele participanților.
- Evalueze performanțele motrice și progresul participanților în activitățile acvatice.
- Intervină eficient și responsabil în situații de urgență, aplicând tehnici de salvare și resuscitare acvatică.
- Utilizeze mijloace moderne de instruire (video feedback, echipamente de flotabilitate, instrumente de monitorizare).
8.3 Responsabilitate și autonomie:
La final, studentul/absolventul va manifesta capacitatea de a:
- Organiza și conduce activități acvatice în condiții de siguranță, respectând reglementările și normele de protecție a participanților.
- Asuma responsabilitatea propriei pregătiri și a instruirii eficiente a grupului.
- Manifesta atitudine etică și profesională în relația cu participanții și colegii din domeniul sportiv.
- Evalua obiectiv performanța și progresul, asumând decizii informate în plan educațional și sportiv.
- Colabora eficient în echipă și demonstra inițiativă în organizarea de activități sportive acvatice educative, recreative sau competiționale.
- Dezvolta atitudini pozitive față de învățarea continuă și perfecționarea profesională în domeniul educației fizice și sportului acvatic.

9.1 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 - invatarea 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>

10. 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.

11. 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			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
---------------------------	----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Asist Rusu Anca				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DC statut: Opt

3. Timpul total estimat (ore pe semestru 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: 28	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		5
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		3
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		7
- tutorial		3
- examinări		2
- alte activități		2
3.8 Total ore de studiu individual		24
3.9 Total ore pe semestru		52
3.10 Număr de credite		2

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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Explică noțiuni specifice domeniului.

Recunoaște noțiuni/procese/fenomene/structuri.

Compară noțiuni.

8.2 Aptitudini:

Formulează puncte de vedere, anticipează etapele, adaptează, produce, creează, combina, adapta, concepe, compila.

Selectează și grupează informații relevante într-un context dat.

Identifică soluții și propune planuri de rezolvare/proiecte.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Verifică corectitudinea, identifică puncte tari/slabe, judecă, argumentează, prioritizează, stabilește criterii, estimează, judecă, validează, confruntă, interpretează.

Selectează surse bibliografice potrivite și le analizează.

Demonstrează autonomie în organizarea situației/contextului de învățare sau a situației problemă de rezolvat.

9.1 Conținutul orelor de seminar, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoria sporturilor	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
2	Istoria Jocurilor Olimpice	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
3	Necesitatea disciplinei de educație fizică în programa școlară	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
4	Interviuri cu sportivi celebri	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
5	Antrenamentul pentru un maraton	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
6	La sala de forță	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
7	Tenisul	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
8	Fotbalul	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
9	Atleți celebri	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor	-	-	1

		sarcini în grup, interpretarea de roluri			
10	Jocurile paralimpice	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
11	Sistemul muscular	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
12	Sănătate, fitness și nutriție (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
13	Sănătate, fitness și nutriție (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
14	Test de verificare	Testarea	-	-	1
15	Sporturi extreme (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
16	Sporturi extreme (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
17	Sistemul osos (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
18	Sistemul osos (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
19	Sporturi de iarnă (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
20	Sporturi de iarnă (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
21	Sporturi nautice	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
22	Atletismul (1)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
23	Atletismul (2)	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
24	Gimnastica	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
25	Dopingul în sport	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
26	Alte sporturi individuale și sporturi în echipă	Expunerea, prezentarea multimedia, conversația, rezolvarea de exerciții, rezolvarea unor sarcini în grup, interpretarea de roluri	-	-	1
27	Colocviu	Colocviu	-	-	1
28	Colocviu	Colocviu	-	-	1

Bibliografie

Obligatorie

1. Chabner, Davi-Ellen, 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
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. Anişoara Pop, (2017) Adrian Naznean, 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>

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității practice	Rezolvarea exercițiilor, participare la activitățile individuale și în grup, alte proiecte și activități independente	Proiecte, exerciții de tip alegere multiplă, completare de spații, formare de cuvinte, elaborarea unui rezumat etc.	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Răspuns la întrebări, rezolvarea unor exerciții Oral + proiect/portofoliu	Colocviu	40
- examen practic final	Abilitățile de citire, vorbire, receptare de mesaje audio, folosirea vocabularului specific și a structurilor gramaticale	Evaluare orală, prezentare proiect	40

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.

12. Orar consultații studenți

Asist Rusu Anca	Miercuri: 11:00-12:00
-----------------	-----------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Metodica predării atletismului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. univ. dr. Szabo-Csifo Barna, Lect. univ. dr. Graur Cristian				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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 acestuia. 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va demonstra cunoștințe privind:

- principii generale ale predării atletismului în școală, corelate cu particularitățile de vârstă și nivelul de dezvoltare motrică al elevilor;

- conținutul probelor de atletism (alergări, sărituri, aruncări) și a metodicii specifice de predare-învățare-evaluare pentru fiecare probă;

- structura de lecție de educație fizică și a modalității de integrare a elementelor de atletism în curriculumul școlar;

- metode și mijloace didactice adecvate formării deprinderilor motrice de bază prin exercițiile atletice;

- modalității de evaluare a progresului motric și a performanței elevilor în contextul lecțiilor de atletism.

8.2 Aptitudini:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va fi capabil să:

- proiecteze și să planifice lecții și unități de învățare care includ conținuturi atletice, în acord cu programele școlare;

- aplice metodele și mijloacele didactice potrivite pentru dezvoltarea deprinderilor motrice specifice probelor de atletism;

- demonstreze corect elementele tehnice de bază ale probelor de alergare, săritură și aruncare;

- organizeze și să conducă activități practice de atletism în condiții de siguranță, adaptate nivelului elevilor;

- evalueze nivelul de pregătire și progresul elevilor prin probe și criterii specifice atletismului școlar;

- utilizeze feedback-ul pedagogic și motivațional pentru îmbunătățirea performanței elevilor.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va manifesta capacitatea de a:

- lucra autonom și responsabil în proiectarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu conținut athletic;

- adapta strategiile didactice la particularitățile individuale și de grup ale elevilor;

- colaborează eficient cu colegii, profesorii și partenerii educaționali în organizarea de activități școlare și extracurriculare cu specific athletic;

- manifesta inițiativă în promovarea atletismului ca mijloc de dezvoltare fizică armonioasă și formare a unui stil de viață activ.

9.1 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 + prezentări ppt	-	-	2

2	Curricula școlară, competențe generale, valori și atitudini, structura anului, normative de dotare minimală	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
3	Lecția 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 săriturii în lungime cu 1 1/2 pași	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
8	Metodica predării probelor de săriturii în înălțime, tehnica pasire	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
9	Metodica predării probelor de aruncări	prelegere + prezentari ppt	-	-	2
10	Metodica predării probelor de aruncării 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 cunostunțelor	prelegere + prezentari ppt	-	-	2

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

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

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

Graur Cristian, Szabó-Csifó Barna (2019) – Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina, Editura Risoprint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2436-0, 88 p. Cod CNCIS 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 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 și 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 studenții anului I, Editura Bren, 2010

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Variante de ,mers și metodica învățării alergărilor tempo uniform, alergare șerpuită, alergări cu schimbarea direcției	Explicare,demonstrare, exersare,	-	-	2
2	Metodica alergarii de viteză, 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 CNC SIS 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

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

10. 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.

11. 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	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen testare UNIX. Nota minima de promovare este 5.	Test grilă	30
- 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 5. Evaluarea practică - obținerea notei minime 5

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna

Luni - vineri între orele 8 - 10

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: 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	categoria formativă: DF statut: 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul:

- cunoaște conceptele fundamentale ale fotbalului și rolul acestuia în formarea generală a motricității umane;
- cunoaște regulamentul de bază, sistemul competițional și elementele de organizare a activităților cu specific fotbal;
- recunoaște particularitățile dezvoltării calităților motrice prin exerciții specifice jocului de fotbal.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul:

- aplică în mod corect și eficient tehnicile de bază pentru învățarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de fotbal;
- utilizează metode și mijloace din jocul de fotbal pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;
- conduce lecții de educație fizică și activități practice cu conținut specific jocului de fotbal adaptate particularităților de vârstă;
- analizează execuțiile tehnice și identifică erorile tehnice în vederea corectării lor;
- utilizează cunoștințele dobândite pentru inițierea elevilor în competițiile sportive școlare.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul:

- organizează activitatea individuală și în echipă, demonstrând inițiativă și spirit de cooperare în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- demonstrează capacitate de autoevaluare și de adaptare a demersului propriu de învățare în funcție de feedback-ul primit;
- respectă normele de siguranță și de etică profesională în activitatea educațională;
- acționează cu autonomie în organizarea exercițiilor;
- manifestă interes pentru perfecționare continuă;
- își asumă rolul de model activ și responsabil în promovarea unui stil de viață sănătos.

9.1 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

9.2 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

10. 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.

11. 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 dezvoltate 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 practica - obținerea notei minime 5.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	luni 10-12
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Lect dr Costea Liana				
2.3 Titularul activităților practice: asist. univ. drd. Flaviu Talan				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DF statut: 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		52
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		4
- tutorial		1
- 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 Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe: Pentru disciplinele teoretico-practice vor avea ca precondiție specializarea respectivă a cadrului didactic. In 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 acestuia. 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 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să:

1. Cunoștințe teoretice despre handbal

- Cunoască elementele și procedeele jocului de handbal, structura regulamentului și principiile actuale de joc.
- Explice istoria, evoluția și tendințele moderne ale handbalului la nivel național și internațional.
- Identifice particularitățile jocului în funcție de vârstă, nivel de performanță și etapă de pregătire.

2. Baze științifice ale pregătirii în handbal

- Explice fundamentele biomecanice ale tehnicilor de aruncare, pasare, prindere, deplasare și săritură.
- Descrie principiile fiziologice relevante pentru pregătirea handbalistului (efort anaerob-alactic, anaerob-lactic, rezistență specifică, refacere).
- Identifice cerințele motrice specifice jocului: viteză, forță, agilitate, coordonare, rezistență specifică.

3. Structura și conținutul antrenamentului

- Cunoască metodele de instruire tehnico-tactică utilizate în handbalul modern.
- Cunoască modelele actuale de pregătire la juniori și seniori în funcție de nivelul performanței.

4. Aspecte tactice ale jocului

- Identifice sistemele de atac și apărare (6:0, 5:1, 3:2:1, 4:2, 7 contra 6 etc.).
- Explice principiile tactice individuale și colective în fazele de atac, apărare și fazele tranziției.

5. Elemente de analiză și evaluare

- Explice criteriile de selecție în handbal la diferite categorii de vârstă.
- Identifice parametri fizici și tehnico-tactici utilizați în evaluarea sportivilor.

6. Siguranță, prevenție și etică sportivă

- Explice principiile prevenției accidentelor în handbal.
- Cunoască noțiuni de igienă, refacere și primul ajutor adaptate sporturilor de echipă.
- Descrie codul etic, fair-play-ul și responsabilitatea în activitatea sportivă.

8.2 Aptitudini:

1. Aptitudini tehnice

Studentul va fi capabil să:

- Execute corect elementele tehnice fundamentale (pasarea, prinderea, driblingul, aruncările, săriturile, blocajul).
- Aplice tehnicile în condiții variate de efort și opoziție.
- Corecteze erorile tehnice prin demonstrație și feedback adecvat.

2. Aptitudini tactice

- Aplice principiile tactice individuale și colective în situații de atac și apărare.
- Se adapteze rapid la modificările situaționale din joc (lectura jocului, anticipare, decizie).
- Folosească eficient sistemele de joc (6:0, 5:1, 3:2:1, atac pozițional, contratac).

3. Aptitudini motrice specifice

- Demonstreze nivel adecvat de viteză, agilitate, forță, săritură, coordonare și rezistență specifice handbalului.
 - Aplice metode de dezvoltare a calităților motrice în mod corect și eficient.
 - Efectueze testări motrice și interpreteze rezultatele de bază.
4. Aptitudini de proiectare și organizare
- Elaboreze structura unei lecții de instruire specifică handbalului (obiective, conținuturi, metode).
 - Construiască exerciții și situații de joc în funcție de obiectivele tehnico-tactice.
5. Aptitudini de analiză și evaluare
- Realizeze observații sistematice asupra jocului și să identifice indicatorii performanței.
 - Evalueze progresul sportivilor prin testări fizice și tehnice de bază.
6. Aptitudini sociale și de comunicare
- Comunice eficient cu colegii și sportivii în contexte de antrenament și joc.
 - Oferi feedback constructiv și adaptat nivelului de pregătire.
 - Colabora eficient în activități de grup, respectând rolurile și responsabilitățile.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

1. Responsabilitate în procesul de instruire

- Asumă responsabilitatea respectării normelor de siguranță și a procedurilor de prevenire a accidentărilor în cadrul activităților practice.

- Manifestă grijă față de materialele sportive, spațiul de antrenament și organizarea activităților.

- Respectă regulamentul jocului și promovează comportamente de fair-play.

2. Autonomie în învățare și aplicare

- Demonstrează capacitatea de a lucra independent în pregătirea și prezentarea unor exerciții sau situații de joc.

- Își autoevaluează performanța tehnică și tactică și stabilește obiective proprii de îmbunătățire.

- Utilizează autonom resurse științifice (articole, manuale, materiale video) pentru a-și consolida cunoștințele.

3. Gestionarea sarcinilor și rolurilor

- Preia inițiativa în organizarea grupului pe teren, coordonând colegele/colegii în situații de instruire.

- Își asumă roluri variate (jucător, observator, organizator, evaluator) și le îndeplinește cu responsabilitate.

- Se adaptează autonom la cerințele diferitelor situații de joc și de antrenament.

4. Responsabilitate în colaborare și comunicare

- Susține un climat pozitiv de lucru prin atitudine cooperantă și responsabilă.

- Oferă și primește feedback cu respect, maturitate și deschidere.

- Manifestă responsabilitate în respectarea sarcinilor de echipă și a termenelor stabilite.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoricul jocului de handbal: origini si evolutie. Handbalul – obiective, directii de perfectionare, locul in cadrul sistemului de educatie fizica scolara	prelegere, discutii, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
2	Efortul, ritmul de joc specifice handbalului. Caracteristicile jocului de handbal si forme de organizare	prelegere, discutii, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
3	Tehnica jocului de handbal in atac si aparare	prelegere, discutii, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
4	Tactica - delimitari conceptuale si principii tactice in handbal. Tactica jocului in atac si aparare.	prelegere, discutii, prezentari ppt., prezentari media	--	-	2
5	Fazele joc de handbal in atac	prelegere, discutii, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
6	Fazele jocului de handbal in aparare	prelegere, discutii, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
7	Regulamentul jocului de handbal	prelegere, discutii, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2

Bibliografie

bibliografie obligatorie:

Catuna G.M, Alupoae M - Handbal, Edit. Fundatiei Roamaniei de maine, bucuresti, 2012 Abalasei B - intorducere 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

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr 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, Alupoae M - Handbal, Edit. Fundatiei Roamaniei de maine, bucuresti, 2012 Abalasei B - intorducere 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

10. 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.

11. 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	20
- în timpul activității practice	Evaluarea deprinderilor si cunostiintelor specifice disciplinei	Proba practico-metodica	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	30
- 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	Proba practico-metodica	20

	este 5.		
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Costea Liana	Marti 16:00-18:00
----------------------	-------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Activități ludice				
2.2 Titularul activităților de curs: Șef I dr. Turcanu Dana-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: Șef I dr. Turcanu Dana				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DO statut: 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		0
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		0
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		0
- tutorial		0
- examinări		0
- alte activități		0
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 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: - 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 și utilizarea conceptelor fundamentale ale activităților ludice
- Posibilitatea studenților de a programa, organiza și conduce activități practice specifice activităților ludice
- Formularea obiectivelor de instruire specifice activităților ludice în cadrul activității didactice
- Identificarea metodologiei specifice predării activităților ludice
- Identificarea formelor de practicare și organizare a activităților ludice și jocurilor dinamice în concordanță cu obiectivele operationale și particularitățile bio-psiho-motrice a elevilor

6.2 transversale:

- 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 sportive pe nivele de pregătire prin îndeplinirea rolului și atributelor 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:

- vizează transmiterea conceptelor, metodelor, mijloacelor, formelor de organizare și formarea deprinderilor practico-metodice necesare organizării și predării activităților ludice în educație fizică.

7.2 Obiective specifice:

- Însușirea noțiunilor de bază specific activităților ludice
- cunoașterea rolului și locului activităților ludice în educația fizică
- cunoașterea conținutului activităților ludice și a unui număr variat de jocuri dinamice
- însușirea metodologiei specifice activităților ludice
- dezvoltarea creativității prin conceperea și adaptarea programelor de activități ludice în educație fizică

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul /absolventul

- cunoaște conceptele generale ale activităților ludice și rolul acestora în formarea generală a motricității umane
- cunoaște regulamentele și sistemele de organizare ale activităților ludice
- recunoaște particularitățile dezvoltării calitatilor motrice prin activitățile ludice folosite

8.2 Aptitudini:

Studentul /absolventul

- aplica în mod corect și eficient tehnicile de bază pentru învățarea principalelor elemente tehnice specifice activităților ludice
- utilizează metode și mijloace din activitățile ludice pentru dezvoltarea calitatilor motrice de bază
- conduce lecții de educație fizică cu conținut specific de activități ludice adaptate particularităților de vârstă
- analizează execuțiile tehnice și identifică erorile în vederea corectării lor
- utilizează cunoștințele dobândite pentru inițierea elevilor în competiții sportive școlare

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul /absolventul

- organizează activitatea individuală și în echipă, demonstrând inițiativa și spirit de cooperare în cadrul lecțiilor de educație fizică
- demonstrează capacitate de autoevaluare și de adaptare a demersului propriu de învățare în funcție de feedback-ul primit
- respectă normele de siguranță și etică profesională în activitatea educațională
- acționează cu autonomie în organizarea exercițiilor /jocurilor
- manifestă interes pentru perfecționare continuă
- își asumă rolul de model activ și responsabil în promovarea unui stil de viață sănătos

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Curs introductiv - noțiunea de joc, joacă	prelegere interactivă	-	-	2
2	Fundamentele teoretice ale jocului	prelegere interactivă	-	-	2
3	Geneza și natura jocului	prelegere interactivă	-	-	2
4	Valențele formative ale jocului	prelegere interactivă	-	-	2
5	Jocul și dezvoltarea personalității	prelegere interactivă	-	-	2
6	Clasificarea jocurilor	prelegere interactivă	-	-	2
7	Jocul în ciclul prescolar	prelegere interactivă	-	-	2

8	Jocul in ciclul primar	prelegere interactiva	-	-	2
9	Jocurile de miscare	preleger interactiva	-	-	2
10	Funcțiile 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 Albuiescu (2018) - Pedagogia jocului si a activitatilor ludice, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti

9.2 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 psihomotricității	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, Albuiescu 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

10. 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

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-	-	0
- în timpul activității	Evaluarea cunostintelor metodice si pedagogice	Test practico-metodic	30

practice			
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			

12. Orar consultații studenți

Șef I dr Țurcanu Dana-Simona	30 de minute dupa fiecare activitate practica
------------------------------	---

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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	categoria formativă: DO statut: 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 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: - nu este cazul
5.2 a activităților practice: - Explicitate 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 și utilizarea conceptelor fundamentale specifice gimnasticii aerobice de întreținere
- Posibilitatea studenților de a programa, organiza și conduce activităților practice specifice gimnasticii aerobice
- Formularea obiectivelor de instruire specifice gimnasticii aerobice
- Identificarea metodologiei specifice predării gimnasticii aerobice
- Prezentarea principalelor exerciții și metode ale gimnasticii aerobice
- Identificarea formelor de practicare și organizare a gimnasticii aerobice
- Explicarea regulilor și indicațiilor metodice în conceperea programelor de gimnastică aerobica
- Identificarea metodelor și criteriilor de evaluare specifice gimnasticii aerobice

6.2 transversale:

- 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 sportive pe nivele de pregătire prin îndeplinirea rolului și atributelor 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:

- vizează transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor și mijloacelor și formarea deprinderilor practico-metodice specifice gimnasticii aerobice

7.2 Obiective specifice:

- însușirea noțiunilor de bază specific gimnasticii aerobice
- cunoașterea rolului și 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

- cunoașterea conceptelor fundamentale specifice gimnasticii aerobice de întreținere;
- identificarea obiectivelor de instruire specifice gimnasticii aerobice;
- cunoașterea rolului și locului gimnasticii aerobice;
- însușirea metodologiei specifice gimnasticii aerobice

8.2 Aptitudini:

- studentul va avea capacitatea de a executa principalele exerciții ale gimnasticii aerobice;
- studentul va avea capacitatea de a-și forma deprinderi practico-metodice specifice gimnasticii aerobice;
- studentul va avea capacitatea de a elabora și conduce o secvență simplă de exerciții specifică gimnasticii aerobice adaptată nivelului unui grup;

8.3 Responsabilitate și autonomie:

- studentul va putea să lucreze individual și în echipă în cadrul activității de gimnastică aerobică respectând sarcinile și responsabilitățile individuale;
- studentul va ști să adopte o conduită și responsabilă privind siguranța proprie și a colegilor pe parcursul exercițiilor

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Apariția și evoluția gimnasticii aerobice	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	- nu este cazul	2
2	Obiectivele, caracteristicile și efectele practicării gimnasticii aerobice de întreținere asupra organismului	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	- nu este cazul	2
3	Optimizarea condiției fizice prin gimnastică aerobică de întreținere	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	- nu este cazul	2
4	Mijloacele gimnasticii aerobice	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	- nu este cazul	2
5	Principii de desfășurare a lecției de gimnastică aerobică	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	- nu este cazul	2
6	Programe de gimnastică aerobică diferențiate pe categorii de vârstă	Explicare, dezbatere, prezentări 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	Tendințe 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 gimnastică 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 de gimnastică aerobică pentru studenți, Edit. Universității din Buc., 2014

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

Macovei S – Streching, Colecția “Miscarea este viața, viața este mișcare, nr 4, Edit. AFIR, București, 2012

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

Boros A-M.– Fit-ball accesibil, agreabil, adaptabil, Colecția “Miscarea este viața, viața este mișcare, nr 2, Edit. RCR Editorial, București, 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

Ferrero B, Aparaschivei M – Gimnastica aerobică așteptând tuturor, Edit. Semne, București, 2004

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Lecție cu caracter organizatoric	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
2	Învățare pași de bază din gimnastica aerobică	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
3	Învățare pași de bază și de dans din gimnastica aerobică	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
4	Învățare pași de bază și de dans din gimnastica aerobică	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
5	Consolidare pași de bază și de dans din gimnastica aerobică	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul,	2
6	Consolidare pași de bază și de dans din gimnastica aerobică Complex de dezvoltare fizică armonioasă	Exersarea, explicația	-	-nu este cazul	2
7	Step aerobic Complex de dezvoltare fizică armonioasă	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
8	Step aerobic Complex de dezvoltare fizică armonioasă	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 fizică armonioasă	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
12	Stretching și pilates	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
13	Programe de exerciții aerobice de întreținere pe categorii de vârstă	Exersarea, explicația	-	- nu este cazul	2
14	Verificare practico-metodică	Exersarea, explicația	Testare finală	- 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, Colecția “Miscarea este viața, viața este mișcare,nr 2, Edit. RCR Editorial, București, 2010
 Damian M – Gimnastica aerobica pentru studenti, Edit. Ovidius University Press, Constanta, 2005
 Ferrerio B, Aparaschivei M – Gimnastica aerobica apei intelesul tuturor, Edit. Semne, Bucuresti, 2004

10. 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

11. 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	-teste redacționale	30
- în timpul activității practice	Evaluarea cunoștințelor metodice și pedagogice	Probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	- evaluare teoretică în conformitate cu specificul disciplinei	- teste redacționale	30
- examen practic final	Proba practico-metodică constând în organizarea și conducerea a 2 activități de gimnastică aerobică cu grupa de studenții. Nota minima 5.	Evaluare practico-metodică constând în organizarea și conducerea a 2 activități de gimnastică aerobică cu grupa de studenți	20
Standard minim de performanță: Elaborarea a 2 referate conform tematicii disciplinei evaluat cu minim nota 5			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	Joi 14-16
---------------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Tenis de masă, teorie și practică				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Graur Cristian				
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Graur Cristian				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: V	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DO statut: 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 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,)

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, 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Cunoașterea regulamentului jocului de tenis de masă

Învățarea regulilor de bază ale jocului de tenis de masă

Asimilarea tehnicilor de bază specifice jucătorului de tenis de masă

Cunoașterea calităților fizice specifice jocului de tenis de masă

8.2 Aptitudini:

Formarea și perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice de bază specifice tenisului de masă.

Dezvoltarea coordonării, vitezei de reacție, echilibrului și controlului corporal.

Capacitatea de analiză și adaptare rapidă a acțiunilor în funcție de adversar și situația de joc.

Dezvoltarea concentrării, autocontrolului și a atitudinii de fair-play.

Dobândirea abilităților metodice necesare organizării și conducerii unei lecții de tenis de masă.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Manifestarea unei atitudini responsabile față de propria pregătire și performanță sportivă.

Respectarea regulilor de joc, a principiilor de fair-play și a normelor de siguranță.

Implicarea activă și conștientă în procesul de instruire teoretică și practică.

Capacitatea de autoevaluare și de îmbunătățire continuă a nivelului tehnico-tactic.

Dezvoltarea spiritului de cooperare, a respectului față de parteneri și adversari, precum și a autonomiei în procesul de învățare.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	• Istoricul și evoluția tenisului de masă -Originile sportului, dezvoltarea sa globală și introducerea în competițiile olimpice.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
2	Regulile oficiale de joc în tenisul de masă • Analiza regulilor stabilite de ITTF, cu exemple practice și situații frecvente de arbitraj.	prelegere prezentare ppt	-	-	2

3	Caracteristicile tehnice și tactice ale tenisului de masă • Principii fundamentale pentru dezvoltarea tehnicii și tacticii în joc.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
4	Echipamentul și infrastructura necesare pentru tenisul de masă • Tipuri de mese, mingi și palete, precum și cerințele de spațiu și iluminare.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
5	Metodologia învățării loviturilor fundamentale • Forehand, backhand, topspin, slice și lovitura de servire.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
6	Pregătirea fizică specifică pentru tenisul de masă • Antrenamente pentru viteză, coordonare, echilibru și rezistență.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
7	Rolul psihologiei sportive în performanțele jucătorilor de tenis de masă • Gestionarea emoțiilor, concentrarea și strategii de motivare.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
8	Strategii tactice în tenisul de masă • Adaptarea jocului în funcție de adversar și utilizarea stilurilor defensive și ofensive.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
9	Biomecanica mișcărilor în tenisul de masă • Analiza mișcărilor de bază pentru optimizarea eficienței și prevenirea accidentărilor.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
10	Clasificarea stilurilor de joc în tenisul de masă • Caracteristicile stilurilor ofensiv, defensiv și all-around.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
11	Rolul arbitrajului în tenisul de masă • Responsabilități, semnalizări și decizii comune în competiții.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
12	Aspecte legate de nutriție și recuperare pentru jucătorii de tenis de masă • Recomandări pentru o alimentație echilibrată și metode de refacere după antrenamente.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
13	Programe de pregătire pentru începători vs. avansați • Diferențierea abordărilor metodologice pentru diverse niveluri de performanță.	prelegere prezentare ppt	-	-	2
14	Rolul tenisului de masă în educație și sănătate • Beneficiile sportului pentru dezvoltarea fizică și mentală, cu accent pe integrarea acestuia în activitățile școlare.	prelegere prezentare ppt	-	-	2

Bibliografie

1. Marques, M. P., & Garganta, J. M. (2018). Table Tennis: Techniques, Tactics, and Training. Human Kinetics.
2. International Table Tennis Federation (ITTF). (2023). Official Table Tennis Handbook.
3. McAfee, R. E. (2015). Table Tennis: Steps to Success. Human Kinetics.
4. Crespo, M., & Kuenz, R. (2020). Biomechanics of Table Tennis Movements. Journal of Sports Science, 38(2), 189–205.
5. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application. Human Kinetics.
6. Matsuda, T., & Yoshida, K. (2021). Psychological Preparation for Competitive Table Tennis. Sports Psychology Quarterly, 45(3), 213–225.
7. Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and Physiological Prerequisites for Tennis and Table Tennis Performance. Journal of Sports Medicine, 30(10), 655–662.
8. Gill, D. L., & Williams, L. (2017). Psychological Dynamics of Sport and Exercise. Human Kinetics.
9. Zhao, W., & Zhou, H. (2022). Tactical Analysis in Table Tennis Matches. International Journal of Table Tennis Research, 15(1), 25–39.
10. Șerban, M. (2014). Teoria și practica sportului de performanță. Editura Universitaria.

11. Popescu, G. (2010). Pregătirea fizică specifică în sporturile de performanță. Editura Didactică și Pedagogică.
12. Cotton, D. J. (2016). Nutritional Strategies for Table Tennis Players. Journal of Sports Nutrition, 10(4), 302–319.
13. Wein, H. (2017). Coaching Table Tennis Successfully. Meyer & Meyer Sport.
14. Gherman, M. (2018). Introducere în sporturile de masă. Editura ASE.

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Aplicarea regulilor de joc în situații practice • Simularea unui meci oficial cu aplicarea corectă a regulamentului ITTF (arbitraj, scor, servire).	curs practic	-	-	2
2	Tehnica loviturilor de bază: forehand și backhand • Exersarea și corectarea poziției corpului, mișcării brațului și contactului cu mingea.	curs practic	-	-	2
3	Execuția și perfecționarea loviturii de servire • Practicarea diferitelor tipuri de servire: plată, cu efect și scurtă.	curs practic	-	-	2
4	• Antrenamentul mișcărilor de picioare (footwork) • Dezvoltarea mobilității prin exerciții specifice pentru deplasarea laterală și în profunzime.	curs practic	-	-	2
5	Tehnica loviturilor avansate: topspin și slice • Practicarea loviturilor cu efect pentru control și viteză.	curs practic	-	-	2
6	Tactici în tenisul de masă: joc ofensiv vs. joc defensiv • Exerciții de simulare a unui joc ofensiv și defensiv în funcție de adversar.	curs practic	-	-	2
7	Sesiuni de sparring pentru îmbunătățirea reacțiilor rapide • Meciuri de antrenament cu accent pe viteză și coordonare.	curs practic	-	-	2
8	Antrenament specific pentru loviturile laterale • Exersarea loviturilor care implică rotație laterală (side-spin) și tehnici pentru returnarea lor.	curs practic	-	-	2
9	Dezvoltarea tacticilor de plasament • Exerciții pentru plasarea mingii în diferite puncte ale mesei în funcție de adversar.	curs practic	-	-	2
10	Simularea unui meci complet cu analiză video • Filmarea și evaluarea performanței studenților pentru a identifica punctele forte și slăbiciunile.	curs practic	-	-	2
11	Antrenament pentru îmbunătățirea reflexelor și vitezei de reacție • Utilizarea exercițiilor de reflexe cu mingea pentru a dezvolta timpul de reacție.	curs practic	-	-	2
12	Corectarea poziției și posturii corporale în timpul jocului • Evaluarea și corectarea poziției de bază și a mișcărilor pentru a preveni accidentările.	curs practic	-	-	2
13	Antrenamentul jocului la fileu • Exerciții pentru jocul pe distanță scurtă, cu accent pe precizie și control.	curs practic	-	-	2
14	Organizarea unui mini-turneu de tenis de masă • Planificarea și desfășurarea unui turneu cu studenții, pentru aplicarea cunoștințelor dobândite.	curs practic	-	-	2

Bibliografie

Marques, M. P., & Garganta, J. M. (2018). Table Tennis: Techniques, Tactics, and Training. Human Kinetics.

McAfee, R. E. (2015). Table Tennis: Steps to Success. Human Kinetics.

International Table Tennis Federation (ITTF). (2023). Official Table Tennis Handbook.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application. Human Kinetics.

Crespo, M., & Kuenz, R. (2020). Biomechanics of Table Tennis Movements. Journal of Sports Science, 38(2), 189–205.

Zhao, W., & Zhou, H. (2022). Tactical Analysis in Table Tennis Matches. International Journal of Table Tennis Research, 15(1), 25–39.

Wein, H. (2017). Coaching Table Tennis Successfully. Meyer & Meyer Sport.

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale în domeniu, atât din punct de vedere teoretic cât și practic

11. 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- rezolvare de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5	test redactional	50
- examen practic final	Evaluarea activitatilor practice în conformitate cu regulamentul didactic . Se va nota cu note de la 1 la 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			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Graur Cristian	Miercuri 14-16
------------------------	----------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Conf dr Făgăraș Pia-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: Graur Cristian si Fagaras Pia Simona				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		28
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		18
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		21
- tutorial		0
- examinări		2
- 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 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, 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 (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

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:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind evaluarea motrică 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Definește și explică conceptele fundamentale de evaluare motrică și somatofuncțională.

Identifică principalele metode și instrumente de evaluare a calităților motrice și a parametrilor somatofuncționali.

Recunoaște relațiile dintre componenta fizică, somatică și funcțională a individului

8.2 Aptitudini:

Aplică teste și metode standardizate pentru evaluarea calităților motrice (forță, rezistență, viteză, mobilitate, coordonare).

Măsoară și interpretează parametrii somatofuncționali (greutate, înălțime, compoziție corporală, ritm cardiac, $VO_2\max$ etc.).

Utilizează datele obținute pentru a formula recomandări privind instruirea și dezvoltarea motrică.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Analizează și interpretează rezultatele evaluărilor motrice și somatofuncționale în raport cu vârsta, sexul și nivelul de performanță.

Compară și argumentează diferite metode de evaluare în funcție de obiectivele practice și contextul aplicativ.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Evaluarea motrică - 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 viteză	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 conditia fizica.	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
10	Evaluarea capacitatii functionale cardiovasculare	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
11	Evaluarea capacitatii respiratorii. Evaluarea capacitatii de efort	prelegere + prezentari ppt + materiale multimedia	-	-	2
12	Metode și tehnici de evaluare în Educație fizică ciclul primar si 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 - 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.

9.2 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 evaluarea 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.

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	-Evaluarea cunoștințelor teoretice	-Referat	10
- în timpul activității practice	-Evaluarea activităților practice pe parcurs, va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5	-Probe 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 și 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			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Făgăraș Pia-Simona	30 de minute după fiecare curs/activitate practică
----------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: Asist. dr. Tacșa Andreea				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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 și utilizarea conceptelor fundamentale specifice gimnasticii de baza acrobatică și artistice
- Posibilitatea studenților de a programa, organiza și conduce activităților practice specifice gimnasticii de baza, acrobatică și artistice
- Formularea obiectivelor de instruire specifice gimnasticii artistice în cadrul activităților didactice
- Identificarea metodologiei specifice predării gimnasticii de baza, artistice în ciclul primar și gimnazial și în activitatea extracuriculară
- Prezentarea principalelor elemente ale gimnasticii de baza, artistice și ale săriturilor acrobatică
- Identificarea formelor de practicare și organizare a gimnasticii de baza, artistice în procesul didactic
- Explicarea regulilor și indicațiilor metodice în conceperea programelor de gimnastică artistică și a săriturilor acrobatică
- Identificarea metodelor și criteriilor de evaluare specifice gimnasticii în școală

6.2 transversale:

- 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 sportive pe nivele de pregătire prin îndeplinirea rolului și atributelor 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:

Cursul vizează transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor și mijloacelor și formarea deprinderilor practico-metodice specifice gimnasticii în școală ciclul primar și gimnazial

7.2 Obiective specifice:

- Însușirea noțiunilor de bază specific gimnasticii în școală
- cunoașterea rolului și locului gimnasticii în sistemul de învățământ
- cunoașterea conținutului gimnasticii în școală
- însușirea metodologiei specifice gimnasticii
- exersarea elementelor de gimnastică de bază, acrobatică și artistică prevăzute în curricula
- aplicarea cunoștințelor și deprinderilor dobândite în vederea optimizării predării gimnasticii în procesul didactic în ciclul primar și gimnazial
- cunoașterea modalităților de evaluare specifice gimnasticii în școală

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

- să aibă cunoștințe privind scopul și sarcinile gimnasticii în școală;
- să cunoască conținuturile învățării pentru clasa I, clasa a II-a, a III-a, a IV-a;
- identificarea conținuturilor învățării pentru clasa a V-a, a VI-a, a VII-a, a VIII-a;
- cunoașterea conținuturilor ramurilor gimnasticii în ciclul liceal;
- cunoașterea sistemului de metode aplicate în gimnastica școlară;
- cunoașterea modalităților de evaluare în gimnastica școlară.

8.2 Aptitudini:

- studentul va avea capacitatea să utilizeze în lecția de educație fizică procedee de exersare cu tematică din gimnastică;
- studentul va avea capacitatea să execute corect principalele elemente acrobatică de bază;
- studentul va avea capacitatea de a descrie tehnica însușirii principalele elemente acrobatică de bază;

8.3 Responsabilitate și autonomie:

- studentul va putea să lucreze individual și în echipă în cadrul activităților gimnice, respectând sarcinile și responsabilitățile individuale;
- studentul va putea să-și autoevalueze nivelul propriu de pregătire și să-și ajusteze efortul și tehnica de execuție în funcție de obiectivele lecției.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Conținutul și particularitățile gimnasticii în cadrul educației fizice în învățământul primar și gimnazial	Prelegere + prezentări multimedia	- nu este cazul	- nu este cazul	2
2	Obiectivele predării gimnasticii în școală	Prelegere + prezentări 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 metodica 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

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 parcursuri aplicative pentru învățarea-consolidarea principalelor elemente acrobatice, Edit. StudIS, Iasi, 2016

9.2 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	Metodica invatarii exercitiilor aplicative	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
4	Metodica invatarii elementelor acrobatice statice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
5	Metodica invatarii elementelor acrobatice statice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
6	Metodica invatarii elementelor acrobatice dinamice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
7	Metodica invatarii elementelor acrobatice dinamice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2

8	Metodica 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	Metodica invatarii fazele sariturilor acrobatice	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
12	Metodica invatarii sariturilor specifice gimnasticii	Explicatia, demonstratia, exersarea	- nu este cazul	- nu este cazul	2
13	Metodica 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 si 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

10. 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

11. 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	30
- 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 UNIX. Nota minima de promovare 5	Test grilă	30
- examen practic final	Evaluare practica constând în conducerea unei verigi de lecție cu tematică din gimnastică (pentru ciclul primar sau gimnazial). Nota minima 5.	Test practic - conducerea unei verigi de lecție cu tematica din gimnastica (pentru ciclul primar sau gimnazial)	20

Standard minim de performanță:

Obținerea notei minime 5 la evaluarea teoretică.

Obținerea notei minime 5 la evaluarea practică

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit

LUNI 14-16

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Asistent universitar dr. Kiss Rita, Asistent universitar dr. Pepa Miruna, Asistent universitar dr. Dan Alexandru Cozac				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:
Cunoașterea noțiunilor de bază și a terminologiei specifice fiziologiei generale.
Explicarea structurii și funcțiilor principalelor aparate și sisteme ale organismului uman, în repaus și la efort.
Corelarea noțiunilor de fiziologie cu aplicabilitatea lor în educație fizică și sportivă (planificarea efortului, adaptare, refacere).
Descrierea mecanismelor de adaptare acută și cronică la efort la nivel cardiovascular, respirator, muscular și neuroendocrin.
8.2 Aptitudini:
Aplicarea noțiunilor de fiziologie pentru planificarea și dozarea efortului în lecțiile de educație fizică și sportivă.
Interpretarea parametrilor fiziologici (frecvență cardiacă, ventilație, consum de oxigen etc.) pentru evaluarea capacității funcționale și a adaptării la efort.
Identificarea modificărilor fiziologice determinate de efort.
8.3 Responsabilitate și autonomie:
Analizează critic datele și informațiile fiziologice și argumentează deciziile privind adaptarea și individualizarea efortului.
Manifestă autonomie în documentarea și actualizarea permanentă a cunoștințelor de fiziologie aplicată exercițiului fizic și sportului, selectând și utilizând corect sursele de specialitate.
Respectă principiile de etică și siguranță în aplicarea probelor de efort și în lucrul cu subiecții umani, asumându-și responsabilitatea pentru protejarea sănătății acestora.

9.1 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	Patologii musculare, Patologii ale coloanei vertebrale, Managementul durerii, Patologii degenerative ale SNC, Patologii ale nervilor cranieni, Tulburări ale nervilor periferici	4

			provocată prin exercițiu fizic		
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 exercițiului 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, patologie 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, patologie cardiacă ischemică	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	Curs integrat – Disciplina de	Distribuirea apei în organism	Sincopă, Durere de cap, Amețeli, Căderi, Oboseală, Tulburări de	2

	sub acțiunea exercițiului fizic: Echilibrul hidroelectrolitic	Medicină de Laborator	Pierderea de lichide - echilibrul hidro-electrolitic Mecanismul de sete – manifestări funcționale induse prin dezechilibre hidro-electrolitice	somn, echilibru hidro-electrolitic	
11	Condiții de mediu și adaptarea funcțională la exercițiu fizic: Acclimatizare	Prezentare orală și ilustrare multimedia	Hipertermie – mecanismul de termoreglare, răspuns circulator și metabolic, Sincopa Hipotermie Expunere la altitudine Acclimatizare	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 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)

9.2 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 senzitive: 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 oboselii	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	2

				și maximal Adaptările vizibile în repaus și în timpul exercițiului fizic; Consumul maxim de oxigen – curba de efort	
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)

10. 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.

11. 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.

12. 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



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: Teoria și metodica educației fizice și sportului				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit, Asist. dr. Ungur Mircea				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DF statut: 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 condiție specializarea respectivă a cadrului didactic. In 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 acestuia. 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:

Însușirea 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

- cunoașterea caracteristicilor fundamentale ale educației fizice;
- cunoașterea principalelor subsisteme ale educației fizice;
- identificarea obiectivelor principale ale educației fizice;
- cunoașterea finalităților și funcțiilor educației fizice și sportului;
- cunoașterea mijloacelor specifice și nespecifice ale educației fizice;
- identificarea conținutului procesului instructiv-educativ și curriculum;
- definirea calităților și deprinderilor și priceperilor motrice;

8.2 Aptitudini:

- studentul va avea capacitatea extinderii posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice;
- studentul va avea capacitatea de a generaliza conceptele și valorile teoretice rezultate din alte științe;
- studentul va avea capacitatea de aplica cunoștințele din domeniul practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

- studentul va putea să lucreze autonom și în echipă în cadrul activităților practice;
- studentul va putea să-și autoevalueze nivelul propriu de pregătire;
- studentul va fi capabil să adopte o conduită preventivă și responsabilă pe durata desfășurării lecțiilor.

9.1 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	Calitatile 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 in educatia fizica si sport	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
9	Dezvoltarea motricitatii pe categorii de varsta	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
10	Tendinte si orientari metodologice in educatia fizica si sport	prelegere, prezentari multimedia	-	-	4
11	Lectia de educatie fizica	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
12	Proiectarea didactica in educatia fizica	prelegere, prezentari multimedia	-	-	2
13	Planificarea si evidenta in educatia fizica	prelegere, prezentari multimedia	-	-	4
14	Evaluarea in educatia fizica	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. EFFS, Oradea , 2013
Ungureanu-Dobre A – Metodica educatie fizice si sportului, Editura Universitaria, 2013
Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolare, 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

9.2 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 fiizice 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 educației fizice în învățământul prescolar și primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
Hantiu Iacob – Educație fizică și sport. Teorie și metodică. Note de curs. EFFE, Oradea, 2013
Ungureanu-Dobre A – Metodica educației fizice și sportului, Editura Universitaria, 2013
Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educația fizică și sportivă școlară, Editura Universitaria, 2016
Savescu Iulian - Educație Fizică Și Sportivă Școlară. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodică, 2011
Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolu, București, 2013

10. 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.

11. 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 și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Test grila	30
- în timpul activității practice	- explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice educației fizice și sportului;	- verbale, test grilă	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX- subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test grila	30
- examen practic final	- însușirea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice educației fizice și sportului	- evaluare scrisă	20
Standard minim de performanță: Nota minimă de promovare este 5 atât la evaluarea la seminar, cât și examenul teoretic.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	miercuri 14-16
---------------------------	----------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Teoria și practica în sporturi combat (judo și arte marțiale)				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Steff Zakarias				
2.3 Titularul activităților practice: Lect. dr. Steff Zakarias				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		15
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		15
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		15
- tutorial		5
- examinări		2
- alte activități		6
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 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

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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul va demonstra că:

1. Cunoaște terminologia specifică sporturilor de contact (judo și arte marțiale).

2. Înțelege principiile fundamentale ale tehnicilor de dezechilibrare, proiectare și control al adversarului.

3. Stăpânește cunoștințele teoretice privind mecanica mișcării, utilizarea rațională a forței și principiile biomecanice din sporturile combat.

4. Cunoaște clasificarea tehnicilor de luptă în picioare și la sol, principiile de siguranță, igienă și disciplina specifică dojo-ului.

5. Înțelege sistemele de evaluare sportivă, regulamentele de competiție și normele de organizare specifice sporturilor combat.

8.2 Aptitudini:

La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să:

1. Execute corect tehnicile fundamentale de judo și arte marțiale: salut, poziții, prize, deplasări, dezechilibrări, procedee de aruncare și tehnici de luptă la sol.

2. Demonstreze aplicarea practică a principiilor teoretice privind forța, echilibrul, poziționarea și controlul adversarului.

3. Utilizeze metode specifice de pregătire fizică adaptate sporturilor combat.

4. Selecteze și să aplice metode eficiente de instruire pentru învățarea tehnicilor de luptă, în contexte didactice sau sportive.

5. Evalueze nivelul de execuție motrică al colegilor sau al propriilor performanțe, în acord cu cerințele disciplinelor sportive de contact.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul va demonstra că:

1. Respectă principiile de siguranță, etică și conduită specifice sporturilor de contact, atât în activitatea practică, cât și în procesul de instruire.

2. Poate organiza și conduce activități de inițiere în sporturi combat pentru diferite categorii de vârstă, sub supraveghere de specialitate.

3. Manifestă spirit de disciplină, autocontrol și responsabilitate în cadrul antrenamentelor și situațiilor de lucru în perechi.

4. Poate lucra autonom în pregătirea tehnicilor studiate, folosind materiale bibliografice și resurse media specifice.

5. Integrează feedback-ul primit în vederea îmbunătățirii performanțelor motrice și metodice.

9.1 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

1. Harrison, E. J. (2023). The Manual of Judo. (n.p.): BudoWorks.
2. Duncraig, B. (2023). Judo for Beginners: Understanding the Benefits of Judo. (n.p.): Amazon Digital Services LLC - Kdp.
3. Jennings, L. (2021). Mixed Martial Arts: A History from Ancient Fighting Sports to the UFC. United States: Rowman & Littlefield Publishers.
4. Brown, L. (2022). Karate: A Manual for Training the Necessary Skills of Self-defense and Combat (Easy Step by Step Instructions & Learn Martial Arts). (n.p.): Martin Debroh.
5. KARATE - WELCOME TO THE DOJO. JINDOKAI KARATE-DO: Karate for Beginners. (2021). (n.p.): Marko Fagerroos.

9.2 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 procedeelor 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-imobilizările, 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

1. Harrison, E. J. (2023). The Manual of Judo. (n.p.): BudoWorks.
2. Duncraig, B. (2023). Judo for Beginners: Understanding the Benefits of Judo. (n.p.): Amazon Digital Services LLC - Kdp.
3. Jennings, L. (2021). Mixed Martial Arts: A History from Ancient Fighting Sports to the UFC. United States: Rowman & Littlefield Publishers.
4. Brown, L. (2022). Karate: A Manual for Training the Necessary Skills of Self-defense and Combat (Easy Step by Step Instructions & Learn Martial Arts). (n.p.): Martin Debroh.
5. KARATE - WELCOME TO THE DOJO. JINDOKAI KARATE-DO: Karate for Beginners. (2021). (n.p.): Marko Fagerroos.

10. 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.

11. 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 grila desfășurat în UNIX	Test grilă	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.			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Steff Zakarias	Luni 19-20
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv și dans folcloric)				
2.2 Titularul activităților de curs: Șef I dr Turcanu Dana-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: Sef.I dr Turcanu Dana -Simona				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		15
- 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. In 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
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 și 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:
Studentul /absolventul
-cunoaște conceptele generale în sporturi de expresie / dansul sportiv și popular, și rolul acestora în formarea generală a motricității umane și crearea plasticității corporale.
-cunoaște regulamentele și sistemele de organizare ale sporturilor de expresie
-cunoaște particularitățile dezvoltării calitatilor motrice prin diferite tipuri de dansuri.
8.2 Aptitudini:
Studentul/absolventul
-aplica în mod corect și eficient tehnicile de bază pentru învățarea elementelor specifice în sporturile de expresie
-utilizează metode și mijloace din sporturile de expresie pentru dezvoltarea calitatilor motrice de bază specifice acestora.
-conduce lecții de educație fizică cu conținut specific sporturilor de expresie /dansuri ,adaptate particularităților de vârstă .
-analizează execuțiile tehnice și identifică greselile în vederea corectării lor.
-utilizează cunoștințele dobândite pentru inițierea elevilor în competiții sportive școlare.
8.3 Responsabilitate și autonomie:
Studentul/absolventul
-organizează activitatea individuală și în echipă ,demonstrând inițiativa și spirit de cooperare în cadrul lecțiilor de educație fizică
-demonstrează capacitate de autoevaluare și de adaptare a demersului propriu de învățare în funcție de feedback-ul primit
-acționează cu autonomie în organizarea și exersarea dansurilor
-respectă normele de siguranță și etica profesională în activitatea educațională
-manifestă interes pentru perfecționarea continuă
-și asumă rolul de model activ și responsabil în promovarea unui stil de viață sănătos și un corp armonios .

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Euritmie - delimitări conceptuale, conținut, caracteristici generale, roluri	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
2	Euritmia -obiective, conținut, mijloace, formă a mișcării, clasificarea activităților	Prelegere, prezentare, multimedia	-	-	2
3	Expresia corporală- modalități, forme, aspecte,	Prelegere, prezentare, multimedia	-	-	2
4	Comunicarea motrică- delimitări 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					

9.2 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					
---	--	--	--	--	--

10. 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.
--

11. 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.			

12. Orar consultații studenți

Șef I dr Țurcanu Dana-Simona	30 de minute dupa fiecare activitate practica
------------------------------	---

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
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: Conf dr Țurcanu Florin				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Steff Zakarias				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		11
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		11
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		10
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
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 acadrului didactic. In 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 (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:

Însușirea 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 statului 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, dezbatere, prezentări media	-	-	6
2	Elaborarea fundamentării teoretice a lucrării de licență	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	-	6
3	Elaborarea ipotezelor, scopurilor și argumentației lucrării de licență	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	-	6
4	Organizarea cercetării specifice tematicii lucrării de licență. Stabilirea programului de intervenție experimentală.	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	-	6
5	Evaluarea, înregistrarea și prelucrarea statistică a rezultatelor specifice temei lucrării de licență	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	-	6
6	Interpretarea rezultatelor cercetării și elaborarea concluziilor generale și specifice	Explicare, dezbatere, prezentări media	-	-	6
7	Prezentarea demersului de cercetare preliminar	Explicare, dezbatere, 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 Și Sportivă Școlară. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura

pedagogiemetodica, 2011

Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolu, Bucuresti, 2013

Bibliografie facultativa:

Carstea Gh. – “Teoriei si metodica educatie fizice si sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 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 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	-	-	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

Conf dr Ciulea Laura-Edit	LUNI 14-16
Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
Conf dr Țurcanu Florin	luni 10-12
Lect dr Steff Zakarias	Luni 19-20

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: 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	categoria formativă: DS statut: 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 sălile disponibile din campusul universitar. 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 pe terenurile de fotbal existente în baza sportivă.

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 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul:

- cunoaște conceptele fundamentale ale fotbalului și rolul acestuia în formarea generală a motricității umane;
- cunoaște regulamentul de bază, sistemul competițional și elementele de organizare a activităților cu specific fotbal;
- recunoaște particularitățile dezvoltării calităților motrice prin exerciții specifice jocului de fotbal.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul:

- aplică în mod corect și eficient tehnicile de bază pentru învățarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de fotbal;
- utilizează metode și mijloace din jocul de fotbal pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;
- conduce lecții de educație fizică și activități practice cu conținut specific jocului de fotbal adaptate particularităților de vârstă;
- analizează execuțiile tehnice și identifică erorile tehnice în vederea corectării lor;
- utilizează cunoștințele dobândite pentru inițierea elevilor în competițiile sportive școlare.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul:

- organizează activitatea individuală și în echipă, demonstrând inițiativă și spirit de cooperare în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- demonstrează capacitate de autoevaluare și de adaptare a demersului propriu de învățare în funcție de feedback-ul primit;
- respectă normele de siguranță și de etică profesională în activitatea educațională;
- acționează cu autonomie în organizarea exercițiilor;
- manifestă interes pentru perfecționare continuă;
- își asumă rolul de model activ și responsabil în promovarea unui stil de viață sănătos.

9.1 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

9.2 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 gambele.	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, deposedării și interceptiei mingii.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare multimedia	-----	-	2
12	Metodica învățării formelor de atac.	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare	-----	-----	2

		multimedia			
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

10. 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 educației fizice și sportului și interdisciplinare.

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

11. 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 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.	Probă practico-metodică.	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practică - obținerea notei minime 5.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	luni 10-12
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Metodica predării handbalului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Costea Liana				
2.3 Titularul activităților practice: Asist.Univ.Drd. Talan Flaviu-Victor				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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		22
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		22
- tutorial		0
- examinări		2
- 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 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 acestuia. 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 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să:

1. Cunoștințe privind specificul handbalului în școală

- Explice particularitățile jocului de handbal în context educațional, diferențele față de antrenamentul sportiv de performanță.

- Cunoască caracteristicile de vârstă ale elevilor și implicațiile acestora în predarea exercițiilor tehnico-tactice.

2. Cunoștințe metodice specifice

- Explice principiile metodicii predării tehnicii handbalului la nivel școlar (succesiunea predării, progresia de la simplu la complex, adaptarea sarcinii).

- Cunoască metodele și mijloacele de instruire utilizate în procesul de predare a jocului de handbal la ciclul primar, gimnazial și liceal.

- Identifice etapele instruirii motrice (formare, consolidare, perfecționare) și aplicarea lor la handbal în școală.

3. Cunoștințe despre proiectarea și organizarea lecției

- Explice structura lecției de educație fizică cu profil handbal (organizare, conținut, obiective, evaluare).

- Cunoască modelele de proiectare didactică (lecție, unitate de învățare) aplicate predării handbalului.

- Identifice criterii pentru selectarea și ordonarea exercițiilor în funcție de obiectivele tehnico-tactice.

4. Cunoștințe privind evaluarea în handbal școlar

- Cunoască modalități de evaluare motrică și tehnico-tactică adaptate elevilor.

- Explice indicatorii de progres ai elevilor în predarea handbalului.

- Cunoască instrumente de evaluare formativă și sumativă în contextul lecțiilor de handbal.

5. Cunoștințe privind siguranța și managementul clasei

- Explice normele de siguranță, organizarea spațiului și prevenirea accidentelor în activitățile cu mingea.

- Cunoască principiile gestionării grupului și ale disciplinei în timpul jocului.

- Înțeleagă rolul profesorului în promovarea fair-play-ului, cooperării și atitudinii pozitive în rândul elevilor.

6. Cunoștințe privind adaptarea predării

- Identifice metode de diferențiere a sarcinilor în funcție de nivelul elevilor.

- Explice adaptări pentru elevi cu nevoi speciale, ritm diferit de învățare sau abilități motrice variate.

- Cunoască moduri de integrare a handbalului în proiecte interdisciplinare sau activități extracurriculare.

8.2 Aptitudini:

La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să:

1. Aptitudini didactice și metodice

- Proiecteze lecții de educație fizică cu profil handbal, stabilind obiective, conținuturi și metode adecvate nivelului elevilor.

- Selecteze și ordoneze exercițiile tehnico-tactice în funcție de principiile metodicii și de particularitățile de vârstă

ale elevilor.

- Aplice progresii metodice eficiente pentru predarea pasării, prinderii, driblingului, aruncării și deplasărilor specifice.

2. Aptitudini de demonstrație și corectare

- Demonstreze corect elementele tehnice de bază, adaptate nivelului școlar.

- Identifice și corecteze erorile tehnice și tactice ale elevilor prin explicații clare și feedback adecvat.

- Utilizeze modele vizuale, verbale și practice pentru optimizarea învățării.

3. Aptitudini de conducere și organizare a lecției

- Organizeze eficient spațiul, materialele și elevii în cadrul lecției pentru a asigura siguranță și implicare maximă.

- Conducă activități variate (frontale, pe grupe, individuale, pe trasee) în funcție de obiective și context.

- Gestioneze sarcina motrică astfel încât elevii să fie activi, implicați și în siguranță.

4. Aptitudini tactice aplicate în predare

- Utilizeze jocuri de aplicație și situații simplificate pentru dezvoltarea tacticii individuale și colective la nivel școlar.

- Explice și exemplifice principii tactice de bază (deplasare, demarcare, ocuparea spațiului, colaborare).

- Adapteze situațiile de joc pentru dezvoltarea cooperării, comunicării și fair-play-ului.

5. Aptitudini de evaluare

- Aplice metode de evaluare motrică și tehnico-tactică specifice handbalului la elevi.

- Utilizeze observația sistematică, fișe de lucru, evaluări formative și sumative.

- Analizeze progresul elevilor și identifice nevoile de îmbunătățire.

6. Aptitudini de adaptare și diferențiere

- Ajusteze sarcinile și exercițiile în funcție de nivelul motric al elevilor (începători, intermediari, avansați).

- Adapteze activitățile pentru elevi cu nevoi educaționale speciale sau limitări temporare.

- Creeze contexte variate de învățare în care fiecare elev să poată participa activ.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să:

1. Responsabilitate în actul didactic

- Își asumă responsabilitatea planificării și conducerii activităților de predare a handbalului în mod profesionist și adaptat nivelului elevilor.

- Respectă normele de siguranță și se asigură că activitățile desfășurate reduc riscul de accidentare în lecțiile cu mingea.

- Promovează constant fair-play-ul, cooperarea și disciplina, acționând ca model de comportament pentru elevi.

2. Autonomie în proiectare și aplicare

- Elaborează și implementează autonom secvențe didactice, jocuri de aplicație și exerciții specifice handbalului.

- Selectează independent strategii și metode de predare potrivite pentru diferite niveluri de vârstă și abilitate.

- Utilizează resurse metodice, manuale, materiale digitale și observații personale pentru a-și optimiza predarea.

3. Capacitatea de autoevaluare și adaptare

- Analizează în mod critic eficiența lecțiilor proprii și își ajustează metodele în funcție de feedbackul elevilor și rezultatele obținute.

- Identifică autonom nevoile elevilor și adaptează conținuturile și sarcinile pentru a asigura învățarea tuturor.

- Demonstrează flexibilitate în gestionarea situațiilor neprevăzute din timpul lecției.

4. Responsabilitate în colaborare și managementul clasei

- Colaborează responsabil cu colegii în activitățile practice, asumându-și rolurile stabilite (profesor, observator, organizator).

- Manifestă o atitudine profesionistă în gestionarea grupului/clasei și menținerea unui climat pozitiv de învățare.

- Asigură comunicare eficientă și respect reciproc în cadrul activităților didactice și de echipă.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Metodica învățării și consolidării deplasării în teren și a poziției fundamentale în apărare	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
2	Metodica învățării și consolidării ținerii, prinderii mingii și a driblingului	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
3	Metodica învățării și consolidării paselor de pe loc și din deplasare	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
4	Metodica învățării și consolidării aruncărilor la poartă	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
5	Metodica învățării și consolidării schimbărilor de direcție	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
6	Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice și a fazelor jocului în apărare	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
7	Metodica învățării și consolidării acțiunilor tactice și a fazelor jocului în atac	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
8	Predarea handbalului în ciclul primar și ciclul gimnazial conform programei școlare	prelegere, prezentari ppt., prezentari media	-	-	2
9	Evaluarea în ciclul primar și 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

Costea L.M, Talan F.V, Note de curs, uz intern ,University Press Târgu-Mureș, 2025

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

9.2 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	Explicare,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
 Costea L.M, Talan F.V - Note de curs, uz intern, Univeristy Press Târgu-Mureș, 2025

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

10. 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.

11. 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	-Eva;uarea deprinderilor practico-metodice	-Test practico-metodic	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional	30
- 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			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Costea Liana	Marti 16:00-18:00
----------------------	-------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis)				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Steff Zakarias				
2.3 Titularul activităților practice: Lect. dr. Steff Zakarias				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DD statut: 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		10
- tutorial		1
- examinări		1
- alte activități		1
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 condiție 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:

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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul va demonstra că:

1. Cunoaște elementele de bază ale jocului de tenis: tipuri de lovituri, prize, deplasări în teren și principiile tehnicii moderne.

2. Înțelege structura biomecanică a principalelor lovituri (dreapta, stânga, serviciu, voleu, smeci, etc.).

3. Deține cunoștințe privind tacticile fundamentale ale jocului de simplu și dublu.

4. Cunoaște normele regulamentare ale tenisului, structura competițiilor și criteriile de arbitraj.

5. Înțelege principiile metodicii predării tenisului, succesiunea didactică a învățării loviturilor și adaptarea lor pentru diferite niveluri de vârstă și pregătire.

8.2 Aptitudini:

La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să:

1. Execute corect tehnicile de bază: lovitura de dreapta, lovitura de stânga (o mână / două mâini), voleu, demi-voleu, serviciu, retur, smeci, lob, stop, passing.

2. Aplice corect prizele rachetei și tehnicile de deplasare specifice jocului de tenis.

3. Identifice erorile tehnice ale execuțiilor și să propună corecturi în contexte didactice.

4. Utilizeze tactici adecvate în jocul de simplu și dublu, adaptate situațiilor de competiție.

5. Selecteze și să utilizeze metode eficiente de instruire pentru inițierea și perfecționarea tehnicii în tenis.

6. Evaluare performanța motrică și tehnică a sportivilor debutanți în acord cu obiectivele educației fizice și sportului.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul va demonstra că:

1. Respectă normele de siguranță și conduită în procesul de instruire și în jocul de tenis.

2. Manifestă responsabilitate în organizarea sesiunilor de antrenament, gestionarea materialelor și pregătirea spațiului de lucru.

3. Poate conduce activități simple de instruire în tenis pentru începători, sub supravegherea cadrului didactic.

4. Lucrează autonom în exersarea tehnicilor învățate, utilizând materialele bibliografice și resursele media specializate.

5. Manifestă capacitate de autoevaluare și integrare a feedback-ului pentru îmbunătățirea performanțelor tehnico-tactice.

9.1 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. Turcanu 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 facultativa:

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.

9.2 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. Turcanu 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 facultativa:

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.

10. 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.

11. 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 - obtinerea notei minime. Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Steff Zakarias	Luni 19-20
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: 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				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Graur Cristian				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Ungur Natalia-Ramona				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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: Explicite 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: C1 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. C2 Aplicarea cunoștințelor teoretice și metodice în contexte practice de organizare a activităților turistice și recreative. C3 Desfășurarea de activități motrice, recreative și sportive adaptate mediului de turism (montan, litoral, rural etc.). C4 Planificarea, conducerea și evaluarea activităților de agrement și turism sportiv în cadrul bazelor și centrelor de specialitate. C5 Utilizarea resurselor materiale, naturale și umane în scopul dezvoltării turismului activ și sustenabil. C6 Respectarea normelor de siguranță, protecție a mediului și comportament etic în activitățile turistice și de agrement.
7.2 Obiective specifice: CT1 Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale CT2 Lucru în echipă, cooperare și adaptabilitate în contexte profesionale reale. CT3 Comunicare eficientă și relaționare profesională cu parteneri, clienți și participanți la activitățile turistice. CT4 Asumarea responsabilității și a inițiativei în organizarea și coordonarea activităților motrice de timp liber. CT5 Dezvoltarea spiritului antreprenorial și a gândirii aplicative în domeniul turismului și agrementului sportiv.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe: La finalul stagiului studentul /absolventul va demonstra cunoștințe privind : - Cunoaște structura și funcționarea bazelor de agrement și a unităților turistice. - Înțelege principiile planificării, organizării și promovării activităților motrice și recreative în turism. - Cunoaște specificul activităților turistice active (drumeții, sporturi montane, jocuri de echipă, activități acvatice etc.). - Înțelege rolul și impactul activităților turistice asupra dezvoltării personale, economice și de mediu. - Cunoaște legislația și normele de siguranță specifice turismului și agrementului sportiv.
8.2 Aptitudini: La finalul stagiului studentul /absolventul va fi capabil să : - Aplice în practică tehnici și metode de organizare a activităților turistice și motrice. - Coordonează activități de agrement și programe de mișcare pentru diverse grupuri de participanți. - Comunică eficient și empatic cu clienții și colaboratorii în mediul de practică. - Evaluează calitatea și eficiența activităților desfășurate, propunând soluții de îmbunătățire. - Demonstrează capacitatea de integrare într-un colectiv profesional și de adaptare la situații reale.
8.3 Responsabilitate și autonomie: La finalul stagiului studentul /absolventul : - Manifestă responsabilitate, seriozitate și spirit de inițiativă în activitățile de practică. - Respectă regulamentele interne ale instituțiilor partenere și principiile de etică profesională. - Demonstrează autonomie în rezolvarea sarcinilor practice și în asumarea deciziilor profesionale. - Participă activ la evaluarea și reflecția asupra propriei activități practice. - Promovează valorile mișcării, ale educației prin sport și ale turismului durabil.

9.1 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 animație în turism, Edit. ArtPress, Timișoara, 2006
 Serban Derlogea - Teambuilding. 50 de jocuri si rolul lor in consolidarea echipei, 2007

10. 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.

11. 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 - obținerea notei minime 5.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
Lect dr Graur Cristian	luni ora 14-16
Lect dr Ungur Natalia-Ramona	joi 12-14

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: Asist. dr. Steff Norbert				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DC statut: 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

- cunoașterea aspectelor generale ale cercetării în domeniul educației fizice și a sportului;
- identificarea problemelor generale ale metodologiei cercetării
- identificarea scopurilor cercetării;
- cunoașterea principalelor tipuri de cercetări științifice; definirea design-ului cercetării;
- cunoașterea structurii lucrării de licență;
- cunoașterea principalelor metode de cercetare;
- identificarea principiilor etice ale cercetării;

8.2 Aptitudini:

- studentul va avea capacitatea de a se pregăti pentru realizarea cercetării:
- alegerea temei, titlului
- documentarea științifică inițială și pe parcurs
- formularea ipotezei si scopului
- stabilirea sarcinilor cercetării;
- studentul va avea capacitatea de aplica metodele de cercetare;
- studentul va avea capacitatea a de a aplica statistica descriptivă în cercetare.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

- studentul va putea să lucreze autonom și în echipă în cadrul activităților de la seminarii și cursuri, respectând sarcinile și responsabilitățile individuale;
- studentul va avea capacitatea să se autoevalueze în cadrul activităților desfășurate.

9.1 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 si procedura a articolelor si lucrarilor stiintifice	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
5	Metodologia cercetarii in educatie fizica si 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 in educatie fizica si sport I	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2

8	Metode de cercetare in educatie fizica si sport II	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
9	Rolul ipotezei si scopului în cercetarea științifică.	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
10	Etapizare, sarcini, periodizare si esantionare în cercetarea științifică.	Prelegerea, prezentari power-point, materiale multimedia	-	-	2
11	Instrumente de măsurare specifice cercetării în educatie fizica	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

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr 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;

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	- evaluare pe parcurs;	- referat din tematica disciplinei	30
- în timpul activității practice	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice cercetării științifice	verbala, test grila	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX	Test tip grila	30
- examen practic final	Execuția corectă în practică a tehnicilor de calcul statistic însușite	Evaluare scrisa	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5; Evaluarea practică - obținerea notei minime 5;			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	LUNI 14-16
---------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit, Sef lucrari Graur Cristian,				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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 acestuia. 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 (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:

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 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

- cunoașterea elementelor de structură ale motricității;
- identificarea obiectivelor educației fizice și sportului;
- cunoașterea aspectelor privind dezvoltarea morfologică și funcțională a sugarilor;
- cunoașterea aspectelor privind dezvoltarea morfologică și funcțională la vârsta antepubertară 6-11 ani;
- identificarea aspectelor privind motricitatea la vârsta pubertară 11-14 ani;
- identificarea aspectelor privind motricitatea la vârsta postpubertară 14-18 ani;
- cunoașterea aspectelor motricității la vârsta tinereții;
- cunoașterea aspectelor motricității la vârsta senescentei;

8.2 Aptitudini:

- studentul va avea capacitatea de a recunoaște și de a armoniza elementele specifice motricității la sugari;
- studentul va avea capacitatea de a recunoaște și de a armoniza elementele specifice motricității la vârsta pubertară 11-14 ani;
- studentul va avea capacitatea de a recunoaște și de a armoniza elementele specifice motricității la vârsta postpubertară 14-18 ani;
- studentul va avea capacitatea de a recunoaște și de a armoniza elementele specifice motricității la vârsta tinereții;
- studentul va avea capacitatea de a recunoaște și de a armoniza elementele specifice motricității la vârsta senescentei;

8.3 Responsabilitate și autonomie:

- studentul va avea capacitatea de a lucra autonom și în echipă în cadrul activităților practice, respectând sarcinile și responsabilitățile individuale;
- studentul va ști să adopte o conduită preventivă și responsabilă privind siguranța colegilor pe parcursul lecțiilor;

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Aspecte introductive in metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
2	Motricitatea copiilor sugari	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
3	Motricitatea la vârsta antepreșcolară 1-3 ani	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
4	Motricitatea la vârsta preșcolară 3-7 ani	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
5	Motricitatea la vârsta antepubertară 6-11 ani	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2

6	Motricitatea la vârsta pubertară 11-14 ani	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
7	Motricitatea la vârsta adolescenței 14-18 ani	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
8	Motricitatea la vârsta tinereții	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
9	Motricitatea la vârsta adultă	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
10	Motricitatea la vârsta senescentei	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
11	Efectele generale ale mișcării asupra organismului uman	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
12	Notiuni generale privind metoda activităților motrice. Efortul și oboseala	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
13	Sportul pentru toți.	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2
14	Recapitulare	Prelegerea, conversatia, prezentari ppt, materiale multimedia	-	-	2

Bibliografie
Cărăbaș, I. (2012), Activități motrice, Editura Eurobit, Timișoara
Sabau, Gh.(2012), Practica și metoda activităților motrice pe grupe de vârstă, 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/>

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Aplicații practice sugari	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
2	Aplicații practice mersul și posturarea la sugari	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
3	Aplicații practice anteprescolari	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
4	Aplicații practice prescolarii	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
5	Aplicații practice antepubertara	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
6	Aplicații practice pubertate	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
7	Aplicații practice adolescența	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
8	Activități motrice aplicative tinerețe	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
9	Aplicații practice maturitate	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
10	Joggingul, ciclismul și înotul la tinerețe și maturitate	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
11	Body- building	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
12	Aplicații practice la senescenta	Explicatia, demonstratia, exersarea, materiale multimedia	-	-	2
13	Pilates, înot și gimnastica în apă 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 și metoda activităților motrice pe grupe de vârstă, 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/>

10. 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 pe grupe de vârstă.
 Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	Referate	30
- în timpul activității practice	Evaluarea abilităților practico-metodice specifice	Test practico-metodic	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX- Nota minimă de promovare este 5.	Test grila	30
- 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			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	LUNI 14-16
---------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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, lector dr. Ungur Ramona				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DF statut: 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: 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, practică-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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe: - cunoașterea conținutului programei de instruire la începători; - cunoașterea conținutului programei de instruire la începători - avansați; - cunoașterea taxonomiei descriptive a elementelor și procedeele tehnice fundamentale în jocul de volei; - identificarea caracteristicilor fiziologice ale efortului în jocul de volei; - cunoașterea calităților motrice esențiale în jocul de volei; - cunoașterea tacticii colective la efectuarea și la primirea serviciului; - cunoașterea tacticii colective în atac și în apărare;
8.2 Aptitudini: - studentul va avea capacitatea de executa corect elementele și procedeele tehnice fără minge; - studentul va avea capacitatea de executa corect elementele și procedeele tehnice cu minge; - studentul va avea capacitatea a aplica în joc tactica colectivă la efectuarea și la primirea serviciului; - studentul va avea capacitatea a aplica în joc tactica colectivă în atac și în apărare;
8.3 Responsabilitate și autonomie: - studentul va putea să lucreze autonom și în echipă în cadrul activităților, respectând sarcinile și responsabilitățile individuale; - studentul va ști să adopte o conduită preventivă și responsabilă privind siguranța proprie și a colegilor pe parcursul efectuării exercițiilor; - studentul va putea să-și autoevalueze nivelul propriu de pregătire și să își ajusteze efortul și tehnică în funcție de obiectivele lecție

9.1 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. Conohova T., Păcuraru A., Teoria și metodică jocului de volei, Iași: PIM, 2014;
3. Croitoru, D., & Șerban, M. Volei în școală. Editura Semne(2002).

9.2 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 procedului tehnic	-	2
2	Elemente și procedee tehnice fără minge în jocul de volei - deplasările în teren	Demonstrarea, explicarea	Accent pe execuția corectă a elementului sau procedului tehnic	-	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 procedului tehnic	-	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 procedului tehnic	-	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 procedului tehnic	-	2
6	Elemente și procedee tehnice cu minge în jocul de volei - lovitura 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 - lovitura 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 - lovitura de atac (atacul de linia 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>

10. 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.

11. 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 di tematica cursului, prezentare power-point.	prezentare referat din tematica disciplinei	30
- în timpul activității practice	demonstrarea a cel puțin trei procedee tehnice (la alegere)	probe practico-metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX - din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test tip grila	30
- 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 5. Evaluarea practica-obținerea notei minime 5.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	Marti 14-16
---------------------------	-------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Stagiul de practică în unități de învățământ				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Țurcanu Florin				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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		11
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		11
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		10
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
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, Kinesiologie, 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 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: Explicite 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 adecvata 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 sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. 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 atributelor 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 Educație 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 educație fizică, 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 preșcolar și primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
Hantiu Iacob – Educație fizică și sport. Teorie și metodica. Note de curs. E.F.F.S., Oradea, 2013
Ungureanu-Dobre A – Metodica educației fizice și sportului, Editura Universitaria, 2013
Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educația fizică și sportivă școlară, Editura Universitaria, 2016
Savescu Iulian - Educație Fizică Și Sportivă Școlară. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura Pedagogiei metodice, 2011
Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolu, București, 2013
Programa școlară pentru disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT CLASELE a V-a – a VIII-a, București, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-sisport.pdf>, 2017

Bibliografie facultativa:

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 educație fizice și sportului', Note de curs UMF Tigu Mures ,2012

Serbanoiu S – Metodica educației fizice, Edit. Cartea Univeirstar, Bucuresti, 2004

Paraschiv F – “Teoria și metodica educație fizice și sportului”, Edit. Omnia Uni SAST, Brasov 2007

Carstea Gh. – “Teoriei și metodica educație fizice și sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 2000

Petrica D., Scarlat E – “Educație fizica scolara”, Edit. Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 2004

Dragnea A. – Teoria educație 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 în 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-metodica 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 sumativa practico-metodica 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	LUNI 14-16
Conf dr Țurcanu Florin	luni 10-12

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Fundamentele științifice ale baschetului				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Steff Zakarias				
2.3 Titularul activităților practice: Asist. dr. Steff Norbert				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DF statut: 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 dotată cu panouri de baschet, materiale specifice (mingi de baschet, jaloane, echipamente fitlight și blazepod). 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: Aplicarea cunoștințelor teoretice și practice privind tehnica și tactica jocului de baschet. Analiza și corectarea execuțiilor motrice specifice.

Organizarea și conducerea activităților de instruire și evaluare în baschet.

Utilizarea metodelor științifice în procesul de pregătire sportivă.

6.2 transversale:

Capacitatea de a lucra eficient în echipă și de a comunica în mod clar și profesionist.

Asumarea responsabilității pentru propria formare și performanță.

Utilizarea tehnologiei și a resurselor informaționale în activități educaționale și sportive.

Adaptarea la situații diverse din procesul de predare-învățare și competițional.

6.3 program de studiu:

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

7.1 Obiectivul general:

Formarea unei baze teoretice și practice solide privind principiile jocului de baschet.

Dezvoltarea capacității de analiză și aplicare a conceptelor științifice în procesul de joc sportiv în cadrul lecțiilor de educație fizică

Creșterea interesului pentru activitatea de cercetare și perfecționare în domeniul educației fizice și sportului specific jocului de baschet.

7.2 Obiective specifice:

Cunoașterea și aplicarea corectă a elementelor tehnice și tactice fundamentale din baschet.

Dezvoltarea capacității de observare, evaluare și corectare a execuțiilor motrice.

Formarea deprinderilor de planificare și organizare a unei lecții de educație fizică cu tematică din jocul de baschet

Înțelegerea principiilor biomecanice și fiziologice care stau la baza performanței în baschet.

Promovarea spiritului de echipă, a fair-play-ului și a conduitei etice în activitatea sportivă.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul parcurgerii disciplinei, studentul:

1. Explică și interpretează conceptele fundamentale privind tehnica, tactica și regulile jocului de baschet, precum și principiile biomecanice și fiziologice care susțin execuțiile motrice specifice.

2. Descrie structura, mecanismele și tendințele moderne ale jocului de baschet, în context local și internațional, integrând elemente de interdisciplinaritate (biomecanică, psihologie, fiziologie, învățare motrică).

3. Identifică și clasifică procedeele tehnice și acțiunile tactice individuale, colective și de echipă utilizate în atac și apărare.

4. Caracterizează procesele de creștere, dezvoltare și adaptare la efort, corelându-le cu particularitățile instruirii în baschet și cu specificul etapelor de învățare motrică.

5. Explică principiile organizării și conducerii unei lecții de educație fizică cu tematică de baschet și particularitățile metodicii instruirii în activități sportive.

6. Utilizează corect terminologia de specialitate din domeniul educației fizice și sportului, cu accent pe terminologia specifică baschetului.

8.2 Aptitudini:

La finalizarea disciplinei, studentul este capabil să:

1. Aplice în mod corect și eficient procedeele tehnico-tactice din baschet (deplasări, dribling, pasare, pivotare, aruncări la coș, acțiuni 1:1, situații de superioritate numerică, contraatac).

2. Analizeze și corecteze execuțiile motrice, utilizând criterii biomecanice, tactice și metodice, oferind feedback adecvat în contexte de instruire.

3. Proiecteze și organizeze secvențe de instruire specifice jocului de baschet, adaptate nivelului de pregătire al practicanților.

4. Selecteze și adapteze exercițiile tehnico-tactice în funcție de obiectivele lecției, de forma de organizare și de particularitățile grupului.

5. Recunoască și interpreteze parametri efortului fizic, stabilind intensitatea și volumul adecvat situațiilor de instruire și jocului sportiv.

6. Utilizeze tehnologia sportivă (video-analiză, Fitlight, Blazepod) pentru evaluarea și optimizarea performanței tehnico-tactice.

7. Aplice metode adecvate de predare, adaptând stilul de instruire la context și la obiectivele specifice.

8. Organizeze și conducă jocuri bilateral structurale (5:5), aplicând corect regulamentul și gestionând situațiile tehnico-tactice apărute.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul:

1. Demonstrează autonomie și responsabilitate în aplicarea cunoștințelor dobândite, atât în contexte de instruire, cât și în contexte competiționale.

2. Analizează în mod independent situațiile tehnico-tactice din jocul de baschet și propune soluții adecvate pentru optimizarea performanței.

3. Își asumă roluri diferite în cadrul activităților de echipă, inclusiv roluri de coordonare în organizarea și desfășurarea exercițiilor și jocurilor bilaterale.

4. Planifică și gestionează resursele și sarcinile din cadrul unei lecții sau activități practice specifice baschetului.

5. Respectă normele etice, de fair-play și regulamentare, adoptând un comportament profesional exemplar în cadrul activităților sportive.

6. Elaborează materiale de specialitate (rapoarte, prezentări, referate), utilizând corespunzător limbajul de specialitate și resursele digitale.

7. Adaptează procesul de instruire la caracteristicile individuale și de grup, asigurând un climat educațional eficient și sigur.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Istoricul jocului de baschet - Curs introductiv	prelegere + prezentare multimedia	Nu este cazul	-	2
2	Consideratii generale privind jocul de baschet	prelegere + prezentare multimedia	Nu este cazul	-	2
3	Interdisciplinaritatea în jocul de baschet	prelegere + prezentare multimedia	Nu este cazul	-	2
4	Tendintele jocului pe plan mondial și local	prelegere + prezentare multimedia	Nu este cazul	-	2
5	Tehnica jocului de baschet	prelegere + prezentare multimedia	Nu este cazul	-	2
6	Tactica jocului de baschet	prelegere + prezentare multimedia	Nu este cazul	-	2
7	Variante de practicare a jocului de baschet	prelegere + prezentare multimedia	Nu este cazul	-	2

Bibliografie

1. Cole B., Panariello R. (2021) - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing
2. Cazan F, Gidu DV, Musat GC. (2021) - The Game Model of Players Positions Point Guard (Position 1), Shooting Guard or Small Forward (Positions 2 and 3) in the Competitive Year 2018-2019 of the Romanian National Women's Basketball League. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics. Jun 15:11-6.
3. FIBA - Coaches manual - <https://wabc.fiba.com/download-start-coaching/> (data accesării 28.10.2025)
4. Neuhaus T., Niklas T., (2024) Interdisciplinarity, Analyses of Professional Basketball, Global Culture and Sports Series

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Prezentarea cursului de bază. Verificarea cunoștințelor tehnicotactice individuale și colective. Prezentarea generală a regulamentului jocului de baschet	Expunerea, metode de verificare, metoda exercițiului, metode de lucru în grup, individual, metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video)	-	-	2
2	Inițierea, învățarea elementelor și procedeele tehnice fără minge: poziția fundamentală, deplasările, schimbările de direcție, săriturile, opririle, piruetele, lucrul de brațe și jocul de picioare. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului Regulament: teren, linii, zonele de restricție, echipele, durata jocului.	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
3	Inițierea, învățarea driblingului. Structuri complexe de procedee tehnice, desfășurate pe ½ teren și pe tot terenul. Regulament :coș reușit și valoarea sa, dublu-dribling. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice fără minge în structuri complexe de exerciții. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
4	Inițierea, învățarea elementelor și procedeele tehnice cu minge: prinderea, ținerea, protecția, pivotarea și pasarea mingii de pe loc și urmate din deplasare. Consolidarea elementelor și procedeele tehnice fără minge în structuri complexe de exerciții. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
5	Inițierea, învățarea procedeele tehnice - aruncarea la coș de pe loc (mecanismul de bază). Jocuri pregătitoare simple cu finalizare prin procedeul de aruncare la coș de pe loc. Regulament:repunerea mingii în joc după	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de	-	-	2

	comiterea unor abateri. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.			
6	Inițierea, învățarea procedeului tehnic – aruncarea la coș din dribling. Structuri complexe de procedee tehnice, desfășurate pe ½ teren și pe tot terenul. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
7	Inițierea, învățarea procedeului tehnic – aruncarea la coș din săritură. Structuri complexe de procedee tehnice, desfășurate pe ½ teren și pe tot terenul. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
8	Inițierea, învățarea acțiunilor tactice indiviale în atac- demarcajul și marcajul. Relația 1:1. Noțiuni fundamentale de apărare și așezare în atac. Regulament: 3",5",8",24", Abaterea de teren. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
9	Inițierea, învățarea acțiunilor tactice individuale de atac - depășirea și pătrunderea. Consolidarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice însușite anterior. Regulament: greșeli de jucător, echipă, semnalizările arbitrilor. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
10	Inițierea, învățarea combinației tactice colective elementare de atac „dă și du-te”și a apărării împotriva combinației„, dă și du-te” Închiderea pătrunderilor și a încrucișării simple. Consolidarea conținutului tehnico - tactic însușit anterior. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
11	Inițierea, învățarea combinațiilor tactice elementare de echipă - atacul în superioritate (2:1. 3:2) numerică și apărarea în inferioritate numerică (1:2, 2:3). Consolidarea conținutului tehnico-tactic însușit anterior. Joc bilateral cu observații asupra regulamentului	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
12	Inițierea, învățarea tacticii colective de echipă – contraatacul. Consolidarea conținutului tehnico-tactic însușit anterior. Învățarea jocului bilateral 5:5.	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
13	Consolidarea structurilor de bază ale jocului în atac și apărare prin structuri de exerciții și jocuri.Joc bilateral 5:5 cu susținerea /analiza video a arbitrajului de către studenți.	Metoda simulării de situații, metoda exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, joc bilateral / Metode de comunicare oral – vizuală (instruirea prin tehnicile video), analiză video.	-	-	2
14	Verificarea elementelor și procedeelor tehnice însușite.	Metode de verificare, apreciere, notare.	-	-	2

Bibliografie

1. Cole B., Panariello R. (2021) - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing
2. Cazan F, Gidu DV, Musat GC. (2021) - The Game Model of Players Positions Point Guard (Position 1), Shooting Guard or Small Forward (Positions 2 and 3) in the Competitive Year 2018-2019 of the Romanian National Women's Basketball League. Bulletin of the Transilvania University of Brașov. Series IX: Sciences of Human Kinetics. Jun 15:11-6.
3. FIBA - Coaches manual - <https://wabc.fiba.com/download-start-coaching/> (data accesării 28.10.2025)
4. Neuhaus T., Niklas T., (2024) Interdisciplinarity, Analyses of Professional Basketball, Global Culture and Sports Series
5. Steff, N., Badau, D., & Badau, A. (2024). Improving Agility and Reactive Agility in Basketball Players U14 and

U16 by Implementing Fitlight Technology in the Sports Training Process. Applied Sciences, 14(9), 3597., DOI: <https://doi.org/10.3390/app14093597>. <https://www.mdpi.com/2076-3417/14/9/3597>, WOS:001246974800001, IF (2024) = 2,5.

6. Steff, N., Badau, D., & Badau, A. (2024). Study on the Impact of Implementing an Exercise Program Using Fitlight Technology for the Development of Upper Limb Coordinative Abilities in Basketball Players. Sensors, 24(11), 3482. DOI: <https://doi.org/10.3390/s24113482>. <https://www.mdpi.com/1424-8220/24/11/3482>., WOS:001246974800001, IF (2024) = 3,5,

7. Badau, D., Steff, N., Badau, A., & Stoica, M. (2025). Enhancing Lower-Limb Simple and Choice Reaction Time and Spatial Orientation in Junior Basketball Players by Implementing Fitlight Technology in Sports Training. Perceptual and Motor Skills, 00315125251347793., <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00315125251347793>, WOS:001499519900001, IF (2024):1.8

10. 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

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	insusirea noțiunilor teoretice predate	Evaluarea se va realiza prin elaborarea și susținerea unui referat, care să reflecte nivelul de cunoștințe dobândite pe parcursul activităților de curs.	10
- în timpul activității practice	executarea elementelor tehnico - tactice	examen practico-metodic	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	insusirea noțiunilor teoretice predate	test grila cu intrebări simple și compuse încărcate pe platforma UNIX	50
- examen practic final	executarea elementelor tehnico - tactice	examen practico-metodic	20
Standard minim de performanță: Elaborarea unui referat conform tematicii disciplinei si trecerea probelor de evaluare practico-metodice, evaluat cu minim nota 5 Rezolvarea partiala a tuturor subiectelor examenului din cadrul UNIX, evaluate cu minim nota 5. Prezenta la lucrari practice in conformitate cu Regulamentul didactic și specific disciplinei			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Steff Zakarias	Marti 9-10
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Asisit. dr. Talan Flaviu				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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 adecvata 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 limba 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 fitness-ului, reunite într-o teorie care fundamentează științific această activitate

7.2 Obiective specifice:

Însușirea 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

- cunoașterea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul fitness-ului;
- identificarea componentelor fitnessului;
- cunoașterea scopului, sarcinilor și caracteristicilor fitnessului;
- cunoașterea mijloacelor fitness-ului, a sistematizării exercițiilor de pregătire fizică generală;
- cunoașterea principiilor antrenamentului în fitness;
- identificarea elementelor de proiectare și planificare în antrenamentul fitness pentru elevi.

8.2 Aptitudini:

- aplicarea adecvată și corectă a exercițiilor pentru dezvoltarea musculaturii;
- studentul va avea capacitatea de a sistematiza exercițiile de pregătire fizică generală în funcție de forma de practicare, în funcție de segmentele corporale și în funcție de caracterul activității musculare

8.3 Responsabilitate și autonomie:

- studentul va putea să lucreze autonom și în echipă în cadrul activităților practice, respectând sarcinile și responsabilitățile individuale;
- studentul va ști să adopte o conduită preventivă și responsabilă privind siguranța proprie și a colegilor pe parcursul efectuării exercițiilor;
- studentul va ști să-și autoevalueze nivelul propriu de pregătire și să-și ajusteze efortul și tehnice în funcție de obiectivele lecției.

9.1 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, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2

2	Originea, evoluția, dezvoltarea și diversificarea practicării exercițiilor fizice de dezvoltare a forței.	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
3	Scopul, sarcinile și caracteristicile fitness-ului	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
4	Terminologie fitness-ului - apariție, evoluție, cerințe	Prelegere, dezbatere, 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, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
6	Efortul fizic în antrenamentul de forță specific fitness-ului. Tipologie, parametrii, dirijarea efortului	Prelegere, dezbatere, prezentare media	- nu este cazul	- nu este cazul	2
7	Calitatea motrică forța – 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. Mișcare is postura, Edit Univ. Transivania din Brasov, 2017.
 Neagu, Nicolae (2012) – Culturism și fitness, Întreținere și performanță. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
 Affimuc 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.

9.2 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 aerobic	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 aerobă, 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.

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

Motivația fundamentală în abordarea problematicii fitness-ului constă în extinderea portofoliului profesional al viitorului profesor de educație fizică, cu scopul creării unui fond referențial extins în relația cu abordarea problematicii 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.

11. 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.	- teste redacționale	30
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disciplinei.	- probe practico metodice	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX - Nota minimă de promovare este 5	Test tip grilă	30
- 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 - Nota minimă de promovare este 5	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică- nota minimă de promovare este 5. Evaluarea practică - nota minimă de promovare este 5.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	joi 14-16
---------------------------	-----------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: 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	categoria formativă: DF statut: 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		35
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		2
- examinări		4
- 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 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 imaginare 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 imaginare privind posibile conflicte personale/ interpersonale 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

-Prezintă conținuturile specifice domeniului și corelează principalele teorii și orientări metodologice ale învățării din perspectiva proiectării/ designului pedagogic.

-Describe conceptele, teoriile, principiile, procedeele și metodele specifice domeniului educațional.

-Argumentează relațiile dintre predare-învățare-evaluare și formulează unele soluții creative pentru optimizarea componentelor educaționale.

-Dezvoltă și experimentează modele/ structuri adaptabile în raport cu evoluția paradigmelor pedagogice.

-Corelează cunoștințele de specialitate, psihopedagogice, în realizarea activităților instructiv-educative din învățământ și a altor activități educaționale.

-Operează cu concepte specifice managementului clasei/educațional.

-Evaluează avantajele și limitele unor decizii și intervenții în diferite situații educaționale.

8.2 Aptitudini:

a) Utilizează cunoștințe de specialitate, psihopedagogice, în cadrul întregului demers pedagogic de proiectare a activităților și resurselor educaționale.

b) Aplică principiile și strategiile didactice în proiectarea activităților educaționale specifice nivelului de vârstă și grupului cu care se lucrează.

c) Identifică nivelul achizițiilor anterioare ale copiilor/elevilor/ tinerilor, individuale și de grup, și valorifică datelor obținute în proiectarea procesului educațional.

d) Elaborează modele de proiectare a activităților educaționale sau design pedagogic, integrând resursele inovative.

e) Dezvoltă contexte diverse în proiectarea activității didactice, în care copiii/elevii/tinerii pot demonstra progresul în dezvoltarea competențelor, facilitând autoevaluarea, reflecția și stabilirea noilor obiective de învățare.

f) Aplică curriculumul cu parcurgerea etapelor și metodologiilor specifice de realizare a activităților din procesul educațional.

g) Organizează activitățile educaționale și strategiile utilizate pentru formarea

copiilor/elevilor.

h) Utilizează/Identifică documentele programatice ale unității de învățământ ca suport pentru luarea unor decizii manageriale în diferite contexte educaționale.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

a) Utilizează autonom norme, standarde, obiective curriculare și metodologii specifice în proiectarea și / sau implementarea programelor proiectelor/intervențiilor/actiunilor educaționale.

b) Abordează critic responsabilitățile profesiei didactice cu evidențierea complexității procesului de învățământ.

c) Dezvoltă atitudini creatoare și constructive în aplicarea designului și principiilor pedagogice.

d) Organizează activitățile educaționale cu respectarea principiilor și metodologiilor specifice didacticilor aplicate în învățământ (pentru orice tip/categorie de copii/elevi/tineri/grupuri)

e) Organizează activitățile educaționale cu respectarea principiilor și metodologiilor specifice didacticilor aplicate în învățământ (pentru orice tip/categorie de copii/elevi/tineri/grupuri). Acceptă rolurile manageriale specifice educației. Identifică diverse tipuri de decizii și resurse educaționale necesare în diferite contexte specifice învățământului.

f) Menține o atmosferă pozitivă în clasă și în școală, cultivând apartenența la comunitatea educațională.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Psihopedagogie: aspecte introductive	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ dezbateră/ simularea/ exercițiul/ audio-video/audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz/ analize multimedia	-	-	2
2	Componentele procesului instructiv-educativ.Aptitudini, deprinderi motrice si speciifice unor ramuri sportive de bază, aplicativ-utilitare și specifice unor ramuri sportive	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	-	-	2
3	Sistemul formelor de organizare a procesului de învățământ-Lecția de ed fizică:cerințe și generalități; Conținutul si structura lectiei; Efortul și odihna în lecția de ed fizică; Organizarea activității în lecția de ed fizică	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	-	-	2
4	Proiectarea didactică:- Etapele proiectării și documentele de planificare;Planificarea calendaristică și eşalonarea anuală a unităților de învățare, Proiectarea unității de învățare; Proiectul didactic	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	-	-	2
5	Evaluarea:- Criterii,tipuri și metode de evaluare	Prelegerea/ prelegerea cu oponent/ simularea/ exercițiul/ audio-video audiere/ exercițiul, problematizarea, studiu de caz, joc de rol, analize multimedia	-	-	2
6	Metodologia predarii educatiei fizice; Ed. Fizică în învățământul preprimar și primar, ed fizică în învățământul gimnazial, liceal;	Aplicații, studiu de caz	-	-	2
7	Educația elevilor/ a copiilor cu nevoi educaționale/ cerințe speciale: copiii cu deficiențe vs. copiii cu talente sportive deosebite.	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

-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, 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

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Cariera didactică: pro vs. contra.	conversația euristică, dezbateră, învățarea prin cooperare, jocul de rol, observația didactică	-	-	4
2	Despre profesori: Aptitudine, tact și competență pedagogică	conversația euristică, dezbateră, învățarea prin cooperare, jocul de rol, observația didactică	-	-	4
3	Despre elev: cunoașterea personalității elevului	conversația euristică, dezbateră, învățarea prin cooperare, jocul de rol, observația didactică	-	-	4
4	Despre copii: vârstele școlare cu particularități de dezvoltare și provocare	conversația euristică, dezbateră, învățarea prin cooperare, jocul de rol, observația didactică	-	-	4
5	Despre cum învățăm: a învăța să înveți	conversația euristică, dezbateră, învățarea prin cooperare, jocul de rol, observația didactică	-	-	4
6	Despre evaluare: factori subiectivi în evaluare; cercul vicios al evaluării	conversația euristică, dezbateră, învățarea prin cooperare, jocul de rol, observația didactică	-	-	4
7	Recapitulare și evaluarea activității pe parcurs	conversația euristică, dezbateră, învățarea prin cooperare, jocul de rol, observația didactică	-	-	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, 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

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, teoriilor și reglementărilor prezentate la curs. Criterii ce vizează aspectele atitudinale: conștiinciozitatea, activismul la ore. Înțelegerea conceptelor psihopedagogice.	Evaluare activă formativă continuă și multiobiectiv Evaluarea implicării în activități și a interesului pentru studiu	10
- în timpul activității practice	Evaluare teoretică pe parcurs în conformitate cu specificul disciplinei. Aplicarea cunoștințelor în contexte practice.	Portofoliu	50
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Răspunsuri deschise la 3–5 itemi teoretici. Interpretarea unor situații educaționale. Testare a cunoștințelor de specialitate.	Teste conceptuale cu întrebări închise	40
- examen practic final	Nu e cazul	-	0
Standard minim de performanță: Utilizarea adecvată a conceptelor, teoriilor și metodelor de bază specifice psihopedagogie.			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Trifan Irina-Mihaela	vineri 13:00-15:00
------------------------------	--------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Metodica predării voleiului în școală				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin				
2.3 Titularul activităților practice: Sef lucrări dr. Țurcanu Dana				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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		0
- examinări		1
- 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 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: Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind jocul de volei, reunite într-o disciplină integratoare, practică-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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe: Studentul/absolventul: - cunoaște conceptele fundamentale ale voleiului și rolul acestuia în formarea generală a motricității umane; - cunoaște regulamentul de bază, sistemul competițional și elementele de organizare a activităților cu specific volei; - recunoaște particularitățile dezvoltării calităților motrice prin exerciții specifice jocului de volei.
8.2 Aptitudini: Studentul/absolventul: - aplică în mod corect și eficient tehnicile de bază pentru învățarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de volei; - utilizează metode și mijloace din jocul de fotbal pentru dezvoltarea calităților motrice de bază; - conduce lecții de educație fizică și activități practice cu conținut specific jocului de volei adaptate particularităților de vârstă; - analizează execuțiile tehnice și identifică erorile tehnice în vederea corectării lor; - utilizează cunoștințele dobândite pentru inițierea elevilor în competițiile sportive școlare.
8.3 Responsabilitate și autonomie: Studentul/absolventul: - organizează activitatea individuală și în echipă, demonstrând inițiativă și spirit de cooperare în cadrul lecțiilor de educație fizică; - demonstrează capacitate de autoevaluare și de adaptare a demersului propriu de învățare în funcție de feedback-ul primit; - respectă normele de siguranță și de etică profesională în activitatea educațională; - acționează cu autonomie în organizarea exercițiilor; - manifestă interes pentru perfecționare continuă; - își asumă rolul de model activ și responsabil în promovarea unui stil de viață sănătos.

9.1 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 în predarea voleiului în școală	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 generală de predare	prelegere, prezentări ppt, prezentări media	nu e cazul	-nu e cazul	2
10	Tactica jocului de volei- metodologie generală de predare	- prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	- nu e cazul	2
11	Pregătirea echipelor reprezentative școlare (minivolei și volei)	- prelegere, prezentări ppt, prezentări media	- nu e cazul	-nu e cazul	2
12	Metodica utilizării elementelor tehnice - tactice ale jocului de volei pentru îmbunătățirea aptitudinilor motrice de bază 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 și desfășurarea competițiilor sportive școlare la diferite nivele de vârstă	- 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, D.S., Țurcanu, F. Volei - fundamente științifice, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019

Țurcanu, D.S., Țurcanu, F. Eficientizarea jocului de volei la studenți - demers investigativ, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019

Bibliografie facultativă:

Țurcanu, F., Țurcanu D.S., TMDS – Volei, Note de curs, Litografiat UMF Tg. Mureș, 2010.

9.2 Conținutul orelor de lucru, 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, D.S., 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, D.S., 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.

10. 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 educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

11. 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.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	luni 10-12
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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	categoria formativă: DS statut: 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:

- C1 Aplicarea principiilor mișcării ritmice și expresive în activitățile motrice educative și recreative.
- C2 Dezvoltarea și utilizarea mijloacelor de expresie corporală (gest, postură, ritm, mișcare dansantă) pentru formarea unei conduite corporale armonioase.
- C3 Crearea și conducerea secvențelor de mișcare expresivă și a exercițiilor de euritmie în activitățile de educație fizică și sport.
- C4 Valorificarea relației dintre mișcare, muzică și emoție în vederea stimulării creativității și expresivității personale.
- C5 Aplicarea normelor de siguranță, de estetică a mișcării și de conduită în contexte educaționale, artistice și recreative.

6.2 transversale:

- CT1 Capacitatea de comunicare nonverbală eficientă prin intermediul mișcării și expresiei corporale.
- CT2 Lucrul în echipă și colaborarea creativă în realizarea secvențelor sau momentelor artistice motrice.
- CT3 Manifestarea autonomiei și responsabilității în conceperea și prezentarea compozițiilor de mișcare expresivă.
- CT4 Cultivarea sensibilității estetice și a gândirii artistice în activitatea motrică și educațională.

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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul cursului studentul /absolventul va demonstra cunoștințe să:

- Cunoaște conceptele fundamentale ale expresiei corporale și euritmiei.
- Înțelege relația dintre mișcare, ritm, muzică și emoție în contextul dezvoltării personalității motrice.
- Cunoaște principiile biomecanice, estetice și ritmice care stau la baza mișcării expresive.
- Înțelege rolul expresiei corporale în dezvoltarea comunicării nonverbale și a încrederii în sine.
- Cunoaște elemente de bază din dansul educativ și metode de integrare în activitățile de educație fizică și recreere.

8.2 Aptitudini:

La finalul cursului studentul /absolventul va fi capabil să:

- Execută exerciții ritmice, dansuri și secvențe de expresie corporală adaptate diferitelor contexte educaționale.
- Creează combinații de mișcări cu caracter expresiv și artistic în funcție de muzică și temă.
- Utilizează mișcarea ca mijloc de comunicare și exprimare emoțională.
- Coordonează și conduce activități motrice cu componentă expresivă și ritmică.
- Evaluează performanța expresivă și progresele individuale în cadrul activităților de euritmie.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul cursului studentul /absolventul va manifesta capacitatea să:

- Demonstreze inițiativă și responsabilitate în conceperea și prezentarea compozițiilor de mișcare.
- Manifestă respect și deschidere față de actul artistic, estetic și educativ al mișcării.
- Participă activ și cooperant în cadrul activităților colective de expresie corporală.
- Dovedește spirit critic constructiv și capacitatea de autoevaluare a expresivității motrice.
- Se implică în promovarea valorilor estetice și a educației prin mișcare.

9.1 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 -rol, funcții și beneficii	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
3	Euritmia - Formă a mișcării	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
4	Euritmia - Educație euritmică	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2

5	Expresia corporală	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
6	Conținutul și mijloacele expresiei corporale	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
7	Expresia corporală și comunicarea	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	Nu este cazul	2
8	Comunicarea motrică	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
9	Principiile procesului de comunicare	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
10	Limbajul corporal	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
11	Limbajul corpului - expresie corporală	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
12	Plasticitatea corporală	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
13	Percepția spațiului	Prelegere, prezentare multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
14	Spectacol 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

- Ungur Ramona- Expresie corporala si euritmie, note de curs UMFST, uz intern 2024

Bibliografie facultativa:

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

Giot 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://waldorfluj.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

9.2 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	Însușirea pașilor de bază a dansurilor populare moldovenești	Explicație, demonstrație, exersare/prezentări multimedia	Nu este cazul	-Nu este cazul	2
12	Exersarea pașilor de bază 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 corporală și euritmie, note de curs UMF, uz intern 2014

Chera-Ferrario Bianca, marinescu Susana – Teoria și practica în sporturi de expresie – dans sport/dans 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 facultativa:

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 Paralela 45, 2011

Murakami H. – Dans dans dans, Edit. Polirom, Bucuresti, 2006

Girod I.; Michel M. – Dansul în secolul XX, Edit. Art, Bucuresti, 2011

Potop, V., 2008, Dansul folkloric muntenesc. București Editura Bren

Cipu C. – Instructor de jocuri populare, Centrul de cultura și arta a județului Timiș, 2004

PROGRAMA ȘCOLARĂ pentru disciplina EURITMIE, cClasele a III-a – a IV-,Bucuresti, <https://waldorfcuj.ro/wp-content/uploads/2017/01/Programe-3-4-14-Euritmie.pdf>, 2016

10. 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 educației fizice și sportului și interdisciplinare.

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

11. 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	20
- 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	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNI- rezolvarea de grile din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test grilă	30
- 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.			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Ungur Natalia-Ramona	Miercuri de la 10-12
------------------------------	----------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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. Turcanu Dana-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: Șef I dr. Turcanu Dana-Simona				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DO statut: 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: - Explicitate 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 șah în vederea dezvoltării gândirii. - Formarea capacității de transmitere, selectare, exersare și predare a unor cunoștințe referitoare la regulamentul jocului de șah.

- 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 viată de zi cu zi.
- Dezvoltarea strategiilor de abordare a situațiilor de joc.
- Respectarea regulilor de joc.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe: Student/absolvent
-cunoaște conceptele generale ale jocului de sah și rolul acestuia în formarea personalității
-cunoaște regulamentele și sistemele de organizare ale activităților cu specific sah
-cunoaște particularitățile dezvoltării mentale prin jocul de sah
8.2 Aptitudini: Studentul /absolventul
-aplica în mod corect și eficient tehnicile de bază pentru învățarea principalelor mutații specifice jocului de sah
-utilizează metode și mijloace din jocul de sah pentru dezvoltarea mentală proprie
-conduce lecții de educație fizică cu conținut specific jocului de sah, adaptate particularităților de vârstă
-analizează mutațiile specifice jocului de sah și identifică eventualele greșeli în vederea corectării lor
-utilizează cunoștințele dobândite prin inițierea elevilor în competiții sportive cu specific sah.
8.3 Responsabilitate și autonomie: Studentul /absolventul
- organizează activitatea individuală și în echipă, demonstrând inițiativa și spirit de cooperare în cadrul lecțiilor cu specific de sah
-demonstrează capacitate de autoevaluare și de adaptare a demersului propriu de învățare în funcție de feedback-ul primit
-respectă normele de siguranță și etică profesională în activitatea educațională
-acționează cu autonomie în organizarea jocului de sah
-manifestă interes pentru perfecționare continuă
-isi asumă rolul de model activ și responsabil în promovarea jocului de sah.

9.1 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.

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Notiuni introductive in jocul de sah - tabla de joc	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
2	Cunoasterea si aranjarea pieselor de sah pe tabla	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
3	Mutarea pieselor pe tabla de sah - reguli si situatii de joc	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
4	Procedee de eliminare a situatiilor de „sah la rege”	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
5	„Mat-ul” - definitie si situatie	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
6	Remiza in jocul de sah	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2
7	Rocada in jocul de sah	expunere, conversație/prezentări multimedia	nu e cazul	-	2

Bibliografie

1. Ceteras, M., Ghid pentru invatarea 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 pasi in sah, Editura Erc Press, ISBN 978-606-602-384-9, 2014.

10. 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 in general si pentru jocul de sah in mod particular.
- Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico-practice educaționale prin abordari interdisciplinare
- Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicare cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

11. 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 in conditii on-site - Frecventa la lectii si realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	-Analiza unor situatii 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 in conditii on-site - Frecventa la lectii si realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic- în condițiile desfășurării orelor online	-Analiza unor situatii 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 însusirea cunostintelor minime cu referire la mutarile de baza din jocul de sah
2. Pentru studentii scutiți evaluarea va consta în realizarea unui referat cu tema stabilită de cadrul didactic titular
3. Realizarea unui referat în condițiile desfășurării orelor online

12. Orar consultații studenți

Șef I dr Țurcanu Dana-Simona	30 de minute dupa fiecare activitate practica
------------------------------	---

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Teqball				
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: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DO statut: 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		6
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		2
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		6
- tutorial		2
- examinări		4
- alte activități		2
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 teoretic-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.

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 și a obiectivelor specifice Educației fizice și sportive, a atitudinii pozitive 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 condițiilor de eficiență sporită și eficacitate maximă 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 Teqballul, 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.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul:

- cunoaște conceptele fundamentale ale Teqball-ului și rolul acestuia în formarea generală a motricității umane;
- cunoaște regulamentul de bază, sistemul competițional și elementele de organizare a activităților cu specific Teqball;
- recunoaște particularitățile dezvoltării calităților motrice prin exerciții specifice jocului de Teqball.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul:

- aplică în mod corect și eficient tehnicile de bază pentru învățarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de Teqball;
- utilizează metode și mijloace din Teqball pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;
- conduce lecții de educație fizică și activități practice cu conținut specific jocului de Teqball adaptate particularităților de vârstă;
- analizează execuțiile tehnice și identifică erorile tehnice în vederea corectării lor;
- utilizează cunoștințele dobândite pentru inițierea elevilor în competițiile sportive școlare.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul:

- organizează activitatea individuală și în echipă, demonstrând inițiativă și spirit de cooperare în cadrul lecțiilor de educație fizică;
- demonstrează capacitate de autoevaluare și de adaptare a demersului propriu de învățare în funcție de feedback-ul primit;
- respectă normele de siguranță și de etică profesională în activitatea educațională;
- acționează cu autonomie în organizarea exercițiilor;
- manifestă interes pentru perfecționare continuă;
- își asumă rolul de model activ și responsabil în promovarea unui stil de viață sănătos.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Noțiuni generale privind istoricul Teqball-ului.	Prelegere media, prezentări ppt.	Nu e cazul.	-	2
2	Tehnica specifică Teqball-ului: definiții, caracteristici.	Prelegere media, prezentări ppt.	Nu e cazul.	-	2
3	Tehnica specifică Teqball-ului: transmiterea mingii (1).	Prelegere media, prezentări ppt.	Nu e cazul.	-	2
4	Tehnica specifică Teqball-ului: transmiterea mingii (2).	Prelegere media, prezentări ppt.	Nu e cazul.	-	2
5	Tehnica specifică Teqball-ului: pasarea mingii coechipierului.	Prelegere media, prezentări ppt.	Nu ne cazul.	-	2

6	Noțiuni de regulament (1).	Prelegere media, prezentări ppt.	Nu e cazul.	-	2
7	Noțiuni de regulament (2).	Prelegere media, prezentări ppt.	Nu e cazul.	-	2

Bibliografie
1. Balint, A. Fotbal, Tehnoredactare computerizată: Ing. Maghiari Elena, București, 2000;
2. Drăgan, A., Turcanu, F. Fotbal, teorie și metodică, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
3. Turcanu, F., Drăgan, A., Fotbal - fundamente științifice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
4. Turcanu, 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.

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Învățarea procedeelor tehnice de transmitere a mingii: cu latul.	Demonstrarea.	Nu e cazul.	-	2
2	Învățarea procedeelor tehnice de transmitere a mingii: cu șiretul plin.	Demonstrarea.	Nu e cazul.	-	2
3	Învățarea procedeelor tehnice de transmitere a mingii: cu coapsa.	Demonstrarea.	Nu e cazul.	-	2
4	Învățarea procedeelor tehnice de transmitere a mingii: cu pieptul	Demonstrarea.	Nu e cazul.	-	2
5	Învățarea procedeelor tehnice de transmitere a mingii: cu capul.	Demonstrarea.	Nu e cazul.	-	2
6	Învățarea/consolidarea loviturii 'decisive' (1).	Demonstrarea.	Nu e cazul.	-	2
7	Învățarea/consolidarea loviturii 'decisive' (2).	Demonstrarea.	Nu e cazul.	-	2

Bibliografie
1. Balint, A. Fotbal, Tehnoredactare computerizată: Ing. Maghiari Elena, București, 2000;
2. Drăgan, A., Turcanu, F. Fotbal, teorie și metodică, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
3. Turcanu, F., Drăgan, A., Fotbal - fundamente științifice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014;
4. Turcanu, 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.

10. 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 educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu mediile 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 educație fizice și sportului. Consilierea, orientarea și medierea masteranzilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

11. 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 dezvoltate în cadrul activităților didactice.	Prezentarea unui referat.	10
- în timpul activității practice	Demonstrarea a trei procedee tehnice de lovire a mingii.	Demonstrare.	40
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen redacțional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redacțional.	40
- examen practic final	joc 1x1, joc 2x2	Demonstrare.	10

Standard minim de performanță: Nota minim 5 la evaluarea practică.

12. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	luni 10-12
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2025 - 2026

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: Activități motrice adaptate				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: Lect. dr. Papp Eniko				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Papp Eniko				
2.3 Titularul activităților practice:				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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:
Însușirea 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:
La finalul cursului, studentul/absolventul demonstrează:
- Cunoștințe conceptuale fundamentale privind activitatea motrică adaptată și principiile intervenției în cazul diverselor tipuri de dizabilități.
- Înțelege particularitățile de dezvoltare motrică a persoanelor cu nevoi speciale.
- Identifică metodele și formele de organizare specifice activităților motrice adaptate.
- Cunoaște normele de siguranță privind activitatea fizică în context adaptat
8.2 Aptitudini:
La finalul cursului, studentul/absolventul:
- Proiectează și aplică programe motrice adaptate pentru persoane cu diferite tipuri de dizabilități
- Utilizează tehnici adecvate de instruire cu persoane cu cerințe speciale.
- Selectează și adaptează exerciții și metode specifice, astfel încât să asigure accesibilitate, siguranță și progres motric
8.3 Responsabilitate și autonomie:
La finalul cursului, studentul/absolventul:
- Asumă responsabilitate în planificarea și conducerea activităților motrice adaptate.
- Colaborează eficient cu profesori, specialiști medicali, terapeuți pentru optimizarea programelor de pregătire
- Manifestă empatie, atitudine pozitivă și respect față de diversitate contribuind la incluziunea persoanelor cu nevoi speciale.
- Acționează cu autonomie în luarea deciziilor privind adaptările necesare în activitățile motrice

9.1 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, conversatie, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4
7	Invatarea si reinvatarea motrica. Recapitulare	Prelegere, conversatie, prezentare ppt + materiale multimedia	-	-	4

Bibliografie
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
<https://www.disabled-world.com/sports/#definition>
<https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education>

9.2 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 activitati fizice si sportive adaptate	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	-	-	2
3	Exemple de activitati 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					
--	--	--	--	--	--

10. 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.

11. 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 si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Proba practico-metodica	30
Evaluare finală			
- examen teoretic final	Examen UNIX - rezolvarea de teste din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test	30
- 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 la lucrarile practice - obtinerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
Lect dr Papp Eniko	

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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. dr. Steff Norbert				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS statut: 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		15
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		15
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
- tutorial		8
- examinări		4
- alte activități		15
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 si 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 vizează transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor și mijloacelor, formarea deprinderilor specifice practicării jocului de baschet

7.2 Obiective specifice:

Însușirea notiunilor specifice baschetului în școală

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul:

1. Explică conceptele, principiile și metodele specifice metodicii predării baschetului în contextul educației fizice școlare, la nivel introductiv, de fundamentare și avansat.
2. Descrie structura și etapele procesului de instruire în baschet, în acord cu documentele curriculare școlare și cu particularitățile de vârstă.
3. Identifică și clasifică metodele și mijloacele de predare aplicabile pentru însușirea procedeelor tehnico-tactice (dribling, pasare, aruncare, joc de picioare, recuperare, blocaje).
4. Explică principiile selecției și progresiei exercițiilor tehnico-tactice în funcție de obiectivele lecției și nivelul practicanților.
5. Caracterizează conceptele fundamentale de atac și apărare din baschet, adaptate contextului educației fizice școlare.
6. Cunoaște regulamentele școlare și sportive necesare organizării și desfășurării activităților de baschet la clasă.
7. Utilizează corect terminologia de specialitate din domeniul metodicii predării jocului de baschet.

8.2 Aptitudini:

La finalizarea disciplinei, studentul este capabil să:

1. Aplice metode și tehnici moderne de predare a baschetului la nivel introductiv, de fundamentare și avansat, adaptându-le caracteristicilor elevilor.
2. Demonstreze și explice corect execuțiile tehnice fundamentale (dribling, pasare, prindere, aruncare, deplasare, joc de picioare, recuperare, blocaje) în scop didactic.
3. Selecteze și structureze exerciții specifice pentru învățarea treptată a procedeelor tehnico-tactice, respectând principiile pedagogice și metodice.
4. Elaboreze, prezinte și susțină proiecte de lecție pentru baschet, utilizând strategii eficiente de instruire și evaluare.
5. Corecteze execuțiile tehnico-tactice ale elevilor, oferind feedback adecvat și aplicând criterii obiective de evaluare.
6. Organizeze activități practice și jocuri aplicative (1:1, 2:2, 3:3, 5:5) în context școlar, asigurând progresia logică a conținuturilor.
7. Integreze tehnologia didactică (video-analiză, aplicații digitale, platforme online) în procesul de predare-învățare.
8. Aplice metode interactive și centrate pe elev, promovând dezvoltarea competențelor psihosociale, cooperării, comunicării și fair-play-ului.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul:

1. Demonstrează autonomie și profesionalism în proiectarea și conducerea lecțiilor de educație fizică având ca temă baschetul.
2. Își asumă responsabilitatea organizării lecției, gestionând resursele materiale și timpul în mod eficient.
3. Adaptează activitățile didactice la nivelul de pregătire, ritmul de învățare și particularitățile elevilor, asigurând un mediu sigur și incluziv.
4. Adoptă un comportament etic, de fair-play și responsabilitate pedagogică, promovând valori educaționale prin intermediul jocului de baschet.
5. Manifestă inițiativă în rezolvarea situațiilor didactice, propunând soluții eficiente pentru optimizarea procesului de predare.
6. Colaborează eficient în echipe educaționale, respectând rolurile specifice și contribuind activ la realizarea obiectivelor comune.
7. Elaborează materiale didactice și instrumente de evaluare, demonstrând competență în utilizarea resurselor digitale și a platformelor educaționale.

9.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Curs introductiv - Dezvoltarea competențelor psihosociale și a valorilor educaționale prin baschet - Aprofundarea regulamentului jocului de baschet	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
2	Metodica predării baschetului în școala românească și comparații cu modelul SUA	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2

3	Nivelul introductiv – controlul pasarea și primirea mingii, deplasări, recuperarea	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
4	Nivelul introductiv – aruncarea la coș	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
5	Nivelul de fundamentare- Controlul mingii și driblingul	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
6	Nivelul de fundamentare – jocul de picioare, pasarea și prinderea mingii	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
7	Nivelul de fundamentare – recuperarea și blocajele	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
8	Nivelul de fundamentare – aruncarea la coș	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
9	Concepte fundamentale de atac și apărare	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
10	Nivelul avansat – controlul mingii și driblingul	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
11	Nivelul avansat – jocul de picioare și controlul corporal	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
12	Nivelul avansat – pasarea și primirea mingii	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
13	Nivelul avansat – recuperarea și blocajele	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2
14	Nivelul avansat aruncarea la coș	Prelegere, prezentare multimedia	-	-	2

Bibliografie

1. Cole B., Panariello R. (2021) - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing
2. Cazan F, Gidu DV, Musat GC. (2021) - The Game Model of Players Positions Point Guard (Position 1), Shooting Guard or Small Forward (Positions 2 and 3) in the Competitive Year 2018-2019 of the Romanian National Women's Basketball League. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics. Jun 15:11-6.
3. FIBA - Coaches manual - <https://wabc.fiba.com/download-start-coaching/> (data accesării 28.10.2025)
4. Neuhaus T., Niklas T., (2024) Interdisciplinarity, Analyses of Professional Basketball, Global Culture and Sports Series
5. Steff, N., Badau, D., & Badau, A. (2024). Improving Agility and Reactive Agility in Basketball Players U14 and U16 by Implementing Fitlight Technology in the Sports Training Process. Applied Sciences, 14(9), 3597., DOI: <https://doi.org/10.3390/app14093597>. <https://www.mdpi.com/2076-3417/14/9/3597>, WOS:001246974800001, IF (2024) = 2,5.
6. Steff, N., Badau, D., & Badau, A. (2024). Study on the Impact of Implementing an Exercise Program Using Fitlight Technology for the Development of Upper Limb Coordinative Abilities in Basketball Players. Sensors, 24(11), 3482. DOI: <https://doi.org/10.3390/s24113482>. <https://www.mdpi.com/1424-8220/24/11/3482>., WOS:001246974800001, IF (2024) = 3,5,
7. Badau, D., Steff, N., Badau, A., & Stoica, M. (2025). Enhancing Lower-Limb Simple and Choice Reaction Time and Spatial Orientation in Junior Basketball Players by Implementing Fitlight Technology in Sports Training. Perceptual and Motor Skills, 00315125251347793., <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00315125251347793>, WOS:001499519900001, IF (2024):1.8

9.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Observații	Corelare cu ICS	Nr ore
1	Metodica predării driblingului și deplasărilor în teren, nivelul introductiv	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2

2	Metodica predării pasării și prinderii mingii - nivelul introductiv	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
3	Metodica predării aruncării la coș, și recuperării - nivelul introductiv	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
4	Metodica predării driblingului și controlul mingii - nivelul de fundamentare	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
5	Metodica predării jocului de picioare și recuperarea - nivelul de fundamentare	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
6	Metodica predării pasarea și prinderea mingii - nivelul de fundamentare	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
7	Metodica predării blocajelor și combinațiile dintre 2-3 jucători	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
8	Metodica predării aruncării la coș - nivelul de fundamentare	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
9	Concepte fundamentale de atac și apărare	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
10	Metodica predării driblingului, nivelul avansat	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
11	Metodica predării jocului de picioare și controlului corporal	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
12	Metodica predării pasării și prinderii mingii - nivelul avansat	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
13	Metodica predării aruncării la coș - nivelul avansat	Metoda explicației, demonstrației video, exercițiului, metode de comunicare oral vizuală (instruirea prin tehnicile video), metode de lucru în grup, individual și ateliere de lucru , studiu individual.	-	-	2
14	Evaluarea cunoștințelor practice asimilare	Metode de verificare, apreciere, notare.	-	-	2

Bibliografie

1. Cole B., Panariello R. (2021) - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing
2. Cazan F, Gidu DV, Musat GC. (2021) - The Game Model of Players Positions Point Guard (Position 1), Shooting Guard or Small Forward (Positions 2 and 3) in the Competitive Year 2018-2019 of the Romanian National Women's Basketball League. Bulletin of the Transilvania University of Brașov. Series IX: Sciences of Human Kinetics. Jun 15:11-6.
3. FIBA - Coaches manual - <https://wabc.fiba.com/download-start-coaching/> (data accesării 28.10.2025)
4. Neuhaus T., Niklas T., (2024) Interdisciplinarity, Analyses of Professional Basketball, Global Culture and Sports Series
5. Steff, N., Badau, D., & Badau, A. (2024). Improving Agility and Reactive Agility in Basketball Players U14 and U16 by Implementing Fitlight Technology in the Sports Training Process. Applied Sciences, 14(9), 3597., DOI: <https://doi.org/10.3390/app14093597>. <https://www.mdpi.com/2076-3417/14/9/3597>, WOS:001246974800001, IF (2024) = 2,5.
6. Steff, N., Badau, D., & Badau, A. (2024). Study on the Impact of Implementing an Exercise Program Using Fitlight Technology for the Development of Upper Limb Coordinative Abilities in Basketball Players. Sensors, 24(11), 3482. DOI: <https://doi.org/10.3390/s24113482>. <https://www.mdpi.com/1424-8220/24/11/3482>., WOS:001246974800001, IF (2024) = 3,5,

7. Badau, D., Steff, N., Badau, A., & Stoica, M. (2025). Enhancing Lower-Limb Simple and Choice Reaction Time and Spatial Orientation in Junior Basketball Players by Implementing Fitlight Technology in Sports Training. Perceptual and Motor Skills, 00315125251347793., <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00315125251347793>, WOS:001499519900001, IF (2024):1.8

10. 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

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	insusirea noțiunilor teoretice predate	Evaluarea se va realiza prin elaborarea și susținerea unui referat, care să reflecte nivelul de cunoștințe dobândite pe parcursul activităților de curs.	10
- în timpul activității practice	executarea elementelor tehnico - tactice	practico-metodic	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	insusirea noțiunilor teoretice predate	test grila cu intrebări simple și compuse încărcate pe platforma UNIX	50
- examen practic final	sustinerea unui proiect de lecție cu teme specifice din baschet	prezentare practica	20
Standard minim de performanță: Standard minim de performanță: Elaborarea unui referat conform tematicii disciplinei si trecerea probelor de evaluare practico-metodice, evaluat cu minim nota 5 Rezolvarea partiala a tuturor subiectelor examenului din cadrul UNIX, evaluate cu minim nota 5. Prezenta la lucrari practice in conformitate cu Regulamentul didactic și specific disciplinei			

12. Orar consultații studenți

Lect dr Steff Zakarias	Marti 9-10
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



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: Tehnici de supraviețuire și educație prin aventură				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. univ. dr. Szabo-Csifo Barna, Asist. uiv. drd. Magdaș Laurentiu				
2.4 Anul de studii: III	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DC statut: 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 acestuia. 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 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

C2 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. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va demonstra cunoștințe de:

- principii fundamentale ale supraviețuirii în mediul natural (orientare, adăpost, hrană, apă, foc, prim ajutor);
- echipament și materiale specifice activităților de aventură și explorare (drumeție, escaladă, campare, traversări etc.);
- noțiuni de bază privind orientarea turistică, citirea hărților, utilizarea busolei și a dispozitivelor GPS;
- principii de siguranță, prevenire a accidentelor și management al riscurilor în activitățile outdoor;
- legislație și norme etice privind desfășurarea activităților în natură (protecția mediului, comportamentul ecologic și civic).

8.2 Aptitudini:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va fi capabil să:

- aplice tehnici de bază de supraviețuire în condiții diverse de mediu (pădure, munte, câmpie, zonă acvatică etc.);
- organizeze și conducă activități outdoor sigure și educative, adaptate vârstei și nivelului participanților;
- construiască adăposturi provizorii, să aprindă focul și să identifice resurse naturale necesare supraviețuirii;
- planifice trasee și activități de aventură folosind instrumente de orientare și evaluare a riscurilor;
- intervină eficient în situații de urgență, aplicând tehnici elementare de prim ajutor și evacuare;
- stimuleze spiritul de echipă, încrederea și cooperarea prin exerciții și jocuri de aventură;
- folosească metode moderne de educație nonformală și experiențială în contexte outdoor.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

La finalul disciplinei, studentul/absolventul va demonstra capacitatea de a:

- acționa autonom, responsabil și etic în contexte de activitate outdoor și situații neprevăzute;
- evalua riscurile și a lua decizii rapide și sigure în condiții de stres sau imprevizibilitate;
- manifesta grijă și respect față de natură, promovând un comportament ecologic și sustenabil;
- colaboreze eficient în echipă, asumând roluri de conducere sau sprijin în activități de aventură;
- manifesta inițiativă în organizarea de programe educative bazate pe aventură și experiență directă;
- promoveze prin exemplu personal valorile educației pentru aventură: curaj, perseverență, solidaritate, echilibru emoțional.

9.1 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	Clasificari de alpinism, materiale necesare drumețiilor, reguli generale	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-poin	-	-	2

3	Echipamentele de supraviețuire	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
4	Construirea unui adăpost	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
5	Orientarea în natură	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
6	Factori umani și naturali care stau la baza accidentelor în munți	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
7	Măsuri de prim ajutor în cadrul situațiilor de supraviețuire	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
8	Organizarea și formele de turism – vară, iarnă	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
9	Educație prin aventură – delimitări conceptuale și aspecte generale	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
10	Educație prin aventură indoor– forme de organizare și practicare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
11	Educație prin aventură urbane – forme de organizare și practicare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
12	Educație prin aventură outdoor– forme de organizare și practicare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
13	Educație prin aventură outdoor– forme de organizare și practicare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	2
14	Recapitulare	Prelegere, prezentare multimedia, prezentare power-point	-	-	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 facultativă:

Derlogea, S. - Manual de supraviețuire, Editura Amaltea, București, 2006.

Rosu Daniel - Tehnici de animare, team building montan. Editura Universitaria Craiova, 2008.

<http://traseeromania.ro> (accesat 2019)

9.2 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, prezentări multimedia	-	-	2
2	Tehnici de supraviețuire pe timp de vară și iarnă	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentări multimedia	-	-	2
3	Forme de turism montan de vară	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentări multimedia	-	-	2
4	Forme de turism montan de iarnă	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentări multimedia	-	-	2
5	Organizarea și desfășurarea de activități de turism montan	Explicare, demonstrare, exersare, prezentare power-point, prezentări 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 supravietuire 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 - Tehnici de animare, team building montan. Editura Universitaria Craiova, 2008.

<http://traseeromania.ro> (accesed 2019)

10. 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.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- la curs	Evaluarea cunostiintelor prin intrebari si referate	Referate din tematica disciplinei	30
- 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	Prezentare referat din tematica disciplinei.	20
Evaluare finală			
- examen teoretic final	examen UNIXi. Nota minima de promovare este 5.	Test grilă	30
- 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	Proba practico - metodica	20
Standard minim de performanță: Evaluarea la lucrarile practice - obtinerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.			

12. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni - vineri între orele 8 - 10
---------------------------	----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice