



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica atletismului în liceu				
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: 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: 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		14
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		28
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		28
- tutorial		8
- examinări		2
- alte activități		8
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 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: Explicate în Regulamentul didactic al studenților UMFST
5.2 a activităților practice: Explicate în Regulamentul didactic al studenților UMFST

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Didactica atletismului în liceu contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (corectează mișcările de potențial vătămare, aplicarea strategiilor

didactice, oferă feed-back constructiv, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

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

7.2 Obiective specifice:

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

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

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

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

1. Studentul/absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.

2. Studentul/absolventul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.

3. Studentul/absolventul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.

4. Studentul/absolventul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.

5. Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

6. Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

1. Studentul/absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.

2. Studentul/absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.

3. Studentul/absolventul proiectează activități incluzive în educația fizică.

4. Studentul/absolventul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.

5. Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

6. Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

1. Studentul/absolventul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.

2. Studentul/absolventul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.

3. Studentul/absolventul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.

4. Studentul/absolventul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.

5. Studentul/absolventul evaluează și optimizează continui conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.

6. Studentul/absolventul promovează valori incluzive în activitatea educațională.

7. Studentul/absolventul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 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

9.2 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

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

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

1	Atletismul în învățământul liceal (curricula școlare, structura, normative)	prelegere, ppt	2	-	-
2	Didactica probelor de alergări - alergarea de garduri	prelegere, ppt	2	-	-
3	Didactica probelor de sărituri - consolidarea săriturii în lungime cu 2 1/2 pași	prelegere, ppt	2	-	-
4	Didactica probelor de sărituri - săritura în înălțime	prelegere, ppt	2	-	-
5	Didactica probelor de aruncări - aruncarea greutății cu elan	prelegere, ppt	2	-	-
6	Didactica probelor de aruncări - aruncarea suliței	prelegere, ppt	2	-	-
7	Recapitulare	prelegere, ppt	2	-	-

Bibliografie

Strüder, H. K., Jonath, U., & Scholz, K. (2023). Track & Field: Training & Movement Science – Theory and Practice for All Disciplines. Meyer & Meyer Sport. ISBN 978-1-78255-222-2

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

Bădescu, D. (2014). Bazele generale ale învățării probelor atletice. Sibiu: Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu. ISBN 978-606-12-0865-4

World Athletics, Competition and Technical Rules – 2026 Edition,

Alecu, Ș. (2025). Teoria și practica instruirii în atletism. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1791-4 (e-book)

Dulceanu, C. R. (2024). Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – Atletism. Suport de curs pentru uzul studenților, Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad, Facultatea de Educație Fizică și Sport

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

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

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

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Consolidarea alergării de viteză, alergarea în turmă, startul de jos din turmă	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
2	Învățarea și consolidarea tehnicii alergării de garduri	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
3	Consolidarea săriturii în lungime cu 1 1/2 pași, etalonarea elanului	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
4	Învățarea săriturii în lungime cu 2 1/2 pași	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
5	Consolidarea săriturii în înălțime - etalonarea elanului	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
6	Consolidarea săriturii în înălțime, tehnica trecerii ștachetei	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
7	Consolidarea aruncării greutății cu elan	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
8	Învățarea aruncării suliței	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
9	Învățarea aruncării suliței, etalonarea elanului, pașii de aruncare	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
10	Didactica alergărilor de ștafetă, schimbul de su, schimbul de jos, schimbul alternativ	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
11	Pregătirea probelor combinate în atletism	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
12	Didactica probelor combinate pentatlon, heptatlon	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
13	Evaluarea practico-metodică	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-
14	Evaluarea practico-metodică	Explicare, demonstrare, exersare,	2	-	-

Bibliografie

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

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

11. 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.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	--	Demonstrare practico-metodica	20
- la curs	Evaluare cunoștințelor acumulate	referat	30
Evaluare finală			
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic	Proba practico-metodica	20
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei	Test redactional	30
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practica - obținerea notei minime 5			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni ora 8-10
---------------------------	---------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica jocului de fotbal în liceu				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Țurcanu Florin				
2.4 Anul de studii: I	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: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		30
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		0
- examinări		8
- alte activități		10
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 din zona jocurilor sportive, 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: Sală de curs cu sistem de proiecție.
5.2 a activităților practice: Teren de fotbal sintetic cu marcaje specifice.

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Didactica jocului de fotbal în liceu contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism, folosirea terminologiei

specifice, cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul jocului de fotbal, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii (de licență).

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 liceal.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. Studentul/absolventul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.

Studentul/absolventul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.

Studentul/absolventul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.

Studentul/absolventul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.

Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

Studentul/absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.

Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.

Studentul/absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.

Studentul/absolventul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.

Studentul/absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.

Studentul/absolventul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare

Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.

Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.

Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.

Studentul/absolventul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.

Studentul/absolventul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.

Studentul/absolventul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.

Studentul/absolventul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.

Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.

Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.

Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

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

1	Tehnica jocului de fotbal - jocul fără minge. Mijloace și metode de acționare.	Prelegere, vizionări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
2	Tehnica jocului de fotbal - jocul cu minge. Mijloace și metode de acționare.	Prelegere, vizionări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
3	Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor de liceu - particularizare pentru clasele IX-X	Prelegere, vizionări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
4	Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor de liceu - particularizare pentru clasele XI-XII	Prelegere, vizionări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
5	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a IX-a (1)	Prelegere, vizionări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
6	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a IX-a (2)	Prelegere, vizionări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
7	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a X-a (1)	Prelegere, vizionări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-

Bibliografie

1. Simion G., Fotbal - rezistența specifică, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2021
2. Simion G., Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2018
3. Decroos T., Analiză modernă a acțiunilor de joc și evaluarea performanței, 2018
4. Bunker R., Susniak T., Abordări moderne pentru analiza și predicția performanței, 2018
5. Țurcanu F., Fotbal - Note de curs, University Press, 2020.

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Didactica deplasărilor de baza în atac și în apărare.	demonstrația, explicația, prezentări power-point, vizionări multi-media	4	nu e cazul	-
2	Didactica procedeelor tehnice de preluare a mingii cu partea interioară/exterioară a labei piciorului și cu șiretul.	demonstrația, explicația, prezentări power-point, vizionări multi-media	4	nu e cazul	-
3	Didactica procedeelor tehnice de preluare a mingii cu talpa și cu gamba.	demonstrația, explicația, prezentări power-point, vizionări multi-media	4	nu e cazul	-
4	Didactica procedeelor tehnice de preluare a mingii cu pieptul și cu capul.	demonstrația, explicația, prezentări power-point, vizionări multi-media	4	nu e cazul	-
5	Didactica procedeelor tehnice de protejare și de conducere a mingii.	demonstrația, explicația, prezentări power-point, vizionări multi-media	4	nu e cazul	-
6	Didactica marcajului, depozitării și interceptării mingii	demonstrația, explicația, prezentări power-point, vizionări multi-media	4	nu e cazul	-
7	Didactica teqball-ului	demonstrația, explicația, prezentări power-point, vizionări multi-media	4	nu e cazul	-

Bibliografie

1. 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;
2. Drăgan, A., Țurcanu, F. Fotbal, teorie și metodică, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2019.
3. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii, Editura Axis Mundi, București, 2022
4. Drăgan, A., Ploieșteanu, C. Fotbal – lucrări practico-metodice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2022.

11. 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 din domeniul și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale

si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.
 Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	nu e cazul	nu e cazul	0
- la curs	Implicarea la activitățile de predare, prezentarea unui referat cu temă stabilită anterior cu prezentare power-point.	prezentare referat	10
Evaluare finală			
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Probă practico-metodică	30
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redacțional	60
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică-obținerea notei minime 5. Evaluarea practica-obținerea notei minime 5.			

13. Orar consultații studenți

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

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Comunicarea în educație fizică				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin				
2.3 Titularul activităților practice: conf dr. Țurcanu Florin				
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: 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		30
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		30
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		30
- tutorial		0
- examinări		5
- alte activități		7
3.8 Total ore de studiu individual		102
3.9 Total ore pe semestru		130
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: Sală de curs cu sistem de proiecție.
5.2 a activităților practice: Sală de curs cu sistem de proiecție, sală de sport cu tribune.

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Comunicarea în Educația fizică contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Cursul vizează transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor și mijloacelor de comunicare în educație fizică și sportivă specifică învățământului liceal.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice în activitățile fizice. Generalizarea și sinteza conceptelor și valorilor teoretice specifice educației fizice și sportului în învățământul liceal.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. Studentul/absolventul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. Studentul/absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metoda și practica educației fizice și sportului școlar. Studentul/absolventul colectează, selectează și prelucerează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. Studentul/absolventul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. Studentul/absolventul susține reflecția și învățarea autonomă. Studentul/absolventul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. Studentul/absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului. Studentul/absolventul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital. Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator. Studentul/absolventul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor. Studentul/absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice

CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar

9.2 transversale:

CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Comunicarea în educația fizică și sport – delimitări conceptuale, caracteristici, roluri, etape, nivele de comunicare, decalogul comunicării	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia	2	-	-
2	Particularitățile și formele comunicării în educația fizică și sport	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia	2	-	-
3	Componentele comunicării verbale, paraverbale și nonverbale	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia	2	-	-
4	Bariere de comunicare și modalități de evitare a acestora	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia	2	-	-

5	Stiluri de comunicare, conditii de comunicare verbala eficienta	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	-
6	Instrumentele comunicarii, particularitatile comunicarii si factori determinati in comunicare	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	-
7	Elemente ale limbajului corpului si zonele personale ale comunicarii	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	-

Bibliografie

1. Pop, C. L., & Filip, C. (2025). Multimodal communication in physical education classes. *Pedagogy/Pedagogika*, 97(5), 644–652. <https://doi.org/10.53656/ped2025-5.04>
2. Frunză, G. (2014). Communicative competence of physical education teacher – A decisive factor of professional success. *The Annals of the “Ștefan cel Mare” University of Suceava, Physical Education and Sport Section*, 7(1), 52–60.
3. Grosu, B.-M. (2013). Preliminary study on improving the relationship between teacher and student in physical education and sports at high school. *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 55–61. GUP Ugal
4. Gidei, M. (2019). Training and development of communication skills to future specialists in physical education and sports. *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*. <https://doi.org/10.35219/efms.2019.2.05>
5. Moreno-Casado, H., Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., García-Calvo, T., & Pulido, J. J. (2023). Teachers' verbal and nonverbal communication, students' psychological needs, and positive and negative outcomes in physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 45(5), 269–278. <https://doi.org/10.1123/jsep.2022-0240>

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Comunicarea specifică verigii: organizarea colectivului de elevi	demonstrații, prezentări multimedia	2	se va lucra cu colectiv de elevi	-
2	Comunicarea specifică verigii: pregătirea organismului pentru efort	demonstrații, prezentări multimedia	2	se va lucra cu colectiv de elevi	-
3	Comunicarea specifică verigii: influențarea selectivă a marilor funcțiuni	demonstrații, prezentări multimedia	2	se va lucra cu colectiv de elevi	-
4	Comunicarea specifică verigii: dezvoltarea CM îndemânarea	demonstrații, prezentări multimedia	2	se va lucra cu colectiv de elevi	-
5	Comunicarea specifică verigii: dezvoltarea CM viteza	demonstrații, prezentări multimedia	2	se va lucra cu colectiv de elevi	-
6	Comunicarea specifică verigii: dezvoltarea CM forța	demonstrații, prezentări multimedia	2	se va lucra cu colectiv de elevi	-
7	Comunicarea specifică verigii: dezvoltarea CM rezistența	demonstrații, prezentări multimedia	2	se va lucra cu colectiv de elevi	-

Bibliografie

1. Pop, C. L., & Filip, C. (2025). Multimodal communication in physical education classes. *Pedagogy/Pedagogika*, 97(5), 644–652. <https://doi.org/10.53656/ped2025-5.04>
2. Frunză, G. (2014). Communicative competence of physical education teacher – A decisive factor of professional success. *The Annals of the “Ștefan cel Mare” University of Suceava, Physical Education and Sport Section*, 7(1), 52–60.
3. Grosu, B.-M. (2013). Preliminary study on improving the relationship between teacher and student in physical education and sports at high school. *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 55–61. GUP Ugal
4. Gidei, M. (2019). Training and development of communication skills to future specialists in physical education and sports. *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*. <https://doi.org/10.35219/efms.2019.2.05>
5. Moreno-Casado, H., Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., García-Calvo, T., & Pulido, J. J. (2023). Teachers' verbal and nonverbal communication, students' psychological needs, and positive and negative outcomes in physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 45(5), 269–278. <https://doi.org/10.1123/jsep.2022-0240>

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

La finalul cursului masteranzii vor fi capabili:

- să utilizeze corect și flexibil terminologia generală și specifică domeniului;
- să-și însușească operațional unele concepte și problematici ale didacticii educației fizice;
- să aplice achizițiile teoretice în proiectarea și derularea unor situații practice efective;
- să dezvolte competențe, abilități și aptitudini de comunicare specifice și necesare completării portofoliului profesional personal.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluarea abilităților practico-metodice specifice disciplinei	Testare teoretică și practică	10
- la curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	Referate	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Formele principale de evaluare - evaluare practico-metodica, prezentări power-point pe tematica specifică.	Susținerea unor secvențe de lecție din tematica disciplinei. Evaluarea portofoliului. Note de la 1 la 10.	20
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe baza rezolvării unor subiecte, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Portofoliu pe tematica disciplinei.	Lucrare scrisă. Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu. Prezența la cursuri va fi în conformitate cu Regulamentul didactic.	50
Standard minim de performanță: Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită masterandului, viitor specialist, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practico-aplicative, specifică profesiei.			

13. Orar consultații studenți

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

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Consiliere sportivă				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin				
2.3 Titularul activităților practice: Lect. dr. Graur Cristian				
2.2 Titularul activităților de curs: Lect dr Graur Cristian				
2.3 Titularul activităților practice:				
2.4 Anul de studii: I	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: 6	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 4
3.4 Total ore din planul de învățământ: 42	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 28
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		30
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		30
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		0
- examinări		8
- alte activități		0
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: 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
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Consiliere sportivă contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională,

lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

cursul vizează transmiterea și clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor și mijloacelor cu care se operează în consilierea și orientarea sportivă

7.2 Obiective specifice:

- insusirea notiunilor de baza, a principiilor si conceptelor specifice consilierii sportive
- cunoasterea rolului, competentelor si responsabilitatilor consilierului sportiv
- delimitarea conceptual de specialitate si cunoasterea a modului de operare cu acestea
- insusirea modalitatilor de comunicare, de management procesul de consiliere sportiva
- însușirea modalitatilor de planificare a carierei și dezvoltarea profesională

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.

Studentul/absolventul explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.

Studentul/absolventul cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.

Studentul/absolventul cunoaște dinamica grupului în context școlar.

Studentul/absolventul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.

Studentul/absolventul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.

Studentul/absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.

Studentul/absolventul analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă, identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.

Studentul/absolventul motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii nivelului actual de pregătire și înțelegere.

Studentul/absolventul personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.

Studentul/absolventul promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.

Studentul/absolventul adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri-țintă.

Studentul/absolventul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.

Studentul/absolventul creează contexte de învățare centrate pe elev.

Studentul/absolventul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.

Studentul/absolventul susține reflecția și învățarea autonomă.

Studentul/absolventul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.

Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru oferirea unui feedback constructiv, respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.

Studentul/absolventul monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.

Studentul/absolventul colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.

Studentul/absolventul menține un climat pozitiv și motivant.

Studentul/absolventul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare

Studentul/absolventul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.

Studentul/absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP3. Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat

CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare

9.2 transversale: CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Consilierea sportiva- delimitari conceptuale, rol	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
2	Consilierea sportiva - calitățile, cunoștințele, responsabilitățile și atribuțiile consilierului sportiv	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
3	Consilierea sportiva in activitatea didactică de educație fizică și sportivă	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
4	Principiile deontologice ale consilierii sportive	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
5	Consilierea in cariera sportiva. Planificarea si dezvoltarea profesionala	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
6	Implicațiile consilierii sportive în managementului succesului sportiv și profesional	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
7	Recapitulare	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-

Bibliografie

1. Comea, G. G. (2023). The attitude of Romanian sports fans towards psychological counseling. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics, 16(65)(1), 155–162. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2023.16.65.1.16>
2. Neméti-Fehér, Z., Ionel, M. S., Gherghișan, A., Iliescu, D., & Ion, A. (2026). Insights from the Romanian version of the International Olympic Committee Sport Mental Health Assessment Tool 1 (IOC SMHAT-1) in elite athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2026.2687387>
3. Dragoiu, T.-S., Furtunescu, F. L., Caramoci, A., Stancu-Smaranda, A. M., & Runswick, O. R. (2026). Global athlete mental health screening: Cross-cultural validity of the athlete psychological strain questionnaire. Frontiers in Psychology, 17, 1761749. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1761749>
4. Alecu, S., & Onea, G. A. (2025). Readiness for competition across sports and genders: A study on psychological skills intervention. Frontiers in Psychology, 16, 1701631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701631>
5. Dumbravu, I.-A., & Abălașei, B.-A. (2026). The influence of stress on the performance of adolescent athletes in Olympic martial arts: A systematic review. Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management, (2), 117–123. <https://doi.org/10.35219/efms.2025.2.07>
6. Ababei, R. (2020). Study regarding the motivational differences of professional athletes. Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management, (1), 8–14. <https://doi.org/10.35219/efms.2020.1.02>
7. Carapcea, C. S., & Ene-Voiculescu, V. (2023). Concentration and self-control in the utility swimming race in the naval pentathlon. Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management, (1), 67–72. <https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.06>

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Etapile consilierii si carierei sportive. Exemplificări și aplicatii	Dezbaterea, conversatia, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-
2	Autocunoasterea si dezvoltarea personala	Dezbaterea, conversatia, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-
3	Metode ale consilierii sportiva în dezvoltarea carierei prefesionale	Dezbaterea, conversatia, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-
4	Metode si tehnici de comunicarea in procesul de consiliere sportiva	Dezbaterea, conversatia, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-

5	Branding-ul personal. Rolul consilierului în consilierea profesională și sportivă	Dezbaterea, conversația, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia	4	-	-
6	Succesul și eșecul profesional - modalități de optimizare	Dezbaterea, conversația, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia	4	-	-
7	evaluare practico-teoretică	Dezbaterea, conversația, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia	4	-	-

Bibliografie

1. Comea, G. G. (2023). The attitude of Romanian sports fans towards psychological counseling. Bulletin of the Transilvania University of Brașov. Series IX: Sciences of Human Kinetics, 16(65)(1), 155–162. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2023.16.65.1.16>
2. Neméti-Fehér, Z., Ionel, M. S., Gherghișan, A., Iliescu, D., & Ion, A. (2026). Insights from the Romanian version of the International Olympic Committee Sport Mental Health Assessment Tool 1 (IOC SMHAT-1) in elite athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2026.2687387>
3. Dragoiu, T.-S., Furtunescu, F. L., Caramoci, A., Stancu-Smaranda, A. M., & Runswick, O. R. (2026). Global athlete mental health screening: Cross-cultural validity of the athlete psychological strain questionnaire. Frontiers in Psychology, 17, 1761749. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1761749>
4. Alecu, S., & Onea, G. A. (2025). Readiness for competition across sports and genders: A study on psychological skills intervention. Frontiers in Psychology, 16, 1701631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701631>
5. Dumbravu, I.-A., & Abălașei, B.-A. (2026). The influence of stress on the performance of adolescent athletes in Olympic martial arts: A systematic review. Annals of "Dunărea de Jos" University of Galați. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management, (2), 117–123. <https://doi.org/10.35219/efms.2025.2.07>
6. Ababei, R. (2020). Study regarding the motivational differences of professional athletes. Annals of "Dunărea de Jos" University of Galați. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management, (1), 8–14. <https://doi.org/10.35219/efms.2020.1.02>
7. Carapcea, C. S., & Ene-Voiculescu, V. (2023). Concentration and self-control in the utility swimming race in the naval pentathlon. Annals of "Dunărea de Jos" University of Galați. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management, (1), 67–72. <https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.06>

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

La finalul cursului masteranzii vor fi capabili :

- să explice tendințele și orientările contemporane în domeniul didacticii educației fizice specifice ciclului liceal
- să utilizeze corect și flexibil terminologia generală și specifică domeniului;
- să însușească operațional unele concepte și problematice ale didacticii educației fizice
- să aplice achizițiile teoretice în proiectarea și derularea unor situații practice efective
- să dezvolte competențe, abilități și atitudini specifice, necesare completării portofoliului profesional personal

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluarea capacității de generalizare a cunoștințelor	Evaluare practico-teoretică, test redactional, prezentări ppt.	10
- la curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	Referate	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Prezentare power-point a portofoliului din tematica specifică. Notarea va fi de la 1 la 10.	Evaluarea conținutului prezentării din tematica disciplinei.	20
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe baza rezolvării unor subiecte, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Portofoliu pe tematica disciplinei	Lucrare scrisă . Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu. Prezența la cursuri va fi în conformitate cu Regulamentul didactic	50

Standard minim de performanță:

Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitor specialist, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practice aplicative,

specifică
profesiei

13. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	luni 10-12
Lect dr Graur Cristian	

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica gimnasticii în liceu				
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: I	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: 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		30
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		30
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		0
- examinări		8
- alte activități		14
3.8 Total ore de studiu individual		102
3.9 Total ore pe semestru		130
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: Sală de curs cu sistem de proiecție.
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Didactica gimnasticii în liceu contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Cursul vizează transmiterea conceptelor, principiilor, metodelor și mijloacelor și formarea deprinderilor practico-metodice specifice gimnasticii de baza, acrobatice și aerobice specifice învățământului liceal

7.2 Obiective specifice:

însușirea notiunilor de baza specific gimnasticii de baza, artistice și aerobice

- cunoașterea rolului și locului gimnasticii de baza, acrobatice și aerobice în învățământul liceal

- cunoașterea conținutului gimnasticii de baza, acrobatice și aerobice în învățământul liceal

- însușirea metodologie specifice gimnasticii de baza, acrobatice și aerobice liceale

- cunoașterea modalităților de evaluare specifice de baza, acrobatice și aerobice în învățământul liceal

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/ absolventul:

1. Cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.

2. Identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.

3. Explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.

4. Identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.

5. Cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.

6. Recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.

7. Înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.

8. Cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

9. Înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

1. Studentul/absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.

2. Studentul/absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor

3. Studentul/absolventul explică structura și funcțiile curriculumului în concordanță cu obiectivele

educaționale și profilul de vârstă al practicanților.

4. Studentul/absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.

5. Studentul/absolventul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.

6. Studentul/absolventul proiectează activități incluzive în educația fizică.

7. Studentul/absolventul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.

8. Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

9. Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

1. Studentul/absolventul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.

2. Studentul/absolventul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii

3. Studentul/absolventul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.

4. Studentul/absolventul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.

5. Studentul/absolventul evaluează și optimizează conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.

6. Studentul/absolventul promovează valori incluzive în activitatea educațională.

7. Studentul/absolventul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES

8. Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.

9. Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

-

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Importanța, locul, sarcinile, ramurile și bazele tehnice ale gimnasticii de bază, acrobatică și aerobice în învățământul liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
2	Conținutul și metodologia gimnasticii de bază în învățământul liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
3	Conținutul și metodologia exercițiile acrobatică statice individuale – tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
4	Conținutul și metodologia exercițiile acrobatică dinamice individuale- tehnica de execuție, metodica învățării, greselile de execuție și ajutorul	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
5	Conținutul și metodologia săriturile acrobatică specifice învățământului liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
6	Conținutul și metodologia gimnastici aerobice în învățământul liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
7	Aplicarea sistemului de evaluare la gimnastica în învățământul liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-

Bibliografie

Bibliografie

1. Badau D - Didactica gimnasticii în liceu. prezentare power-point, UMFST, uz intern, 2020
2. Badau D., Badau A. – Gimnastica în școală. Fundamente teoretice și practico-metodice, note de curs, UMFTGM ; University press Tirgu Mures, 2012
3. Marian Costin Nanu – Gimnastica artistică. București: Editura Universitaria, 2022
4. Nechita, F. – Metodica predării gimnasticii în școală (note de curs). Brașov: Universitatea Transilvania, 2023
5. Nechita, F. - Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;
6. Negru, I. N - Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, 2019

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Perfecționarea exercițiilor din gimnastica de bază- front și ordine, dezvoltare fizică generală și aplicative	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
2	Exerciții acrobatică în perechi și piramide	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
3	Metodica perfecționării elementelor acrobatică statice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
4	Metodica perfecționării elementelor acrobatică dinamice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
5	Metodica perfecționării fazelor săriturilor acrobatică	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
6	Metodologia pașilor de bază din gimnastica aerobica	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-

7	Evaluare practico-metodica	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
---	----------------------------	--	---	---	---

Bibliografie
 Bibliografie
 Orănescu D., Cosma G., Nanu M.C., Dumitru R. – Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, Craiova, 2017. Editura Universitaria
 Fetescu S. – Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar, Editura PIM, Iași, 2018. Facultatea de Educație Fizică și Sport
 Gidu D.V., Ene-Voiculescu V. – Didactica educației fizice, ediția a II-a revizuită și adăugită, Editura Universitaria, Craiova, 2017. Editura Universitaria
 Nanu M.C. – Gimnastica artistică, Editura Universitaria, Craiova, 2022. Editura Universitaria
 Petran D., Potop V. – Fundamente biomecanice și metodologice ale învățării tehnice în gimnastica artistică feminină. Volumul I – Aspecte teoretice, metodologice și aplicative, Editura Universitaria, Craiova, 2026. Editura Universitaria
 Capel S., Cliffe J., Lawrence J. (eds.) – Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: A Companion to School Experience, 5th ed., Routledge, 2021. Routledge
 Capel S., Cliffe J., Lawrence J. (eds.) – A Practical Guide to Teaching Physical Education in the Secondary School, 3rd ed., Routledge, 2021. Routledge
 Robinson D.B., Randall L., Andrews E. – “Physical education teachers’ (lack of) gymnastics instruction: an exploration of a neglected curriculum requirement”, Curriculum Studies in Health and Physical Education, 11(1), 67–82, 2020. Taylor & Francis Online
 McVeigh J., Waring M. – “Developing the pedagogical practice of physical education pre-service teachers in gymnastics: exploring gendered embodiment”, Physical Education and Sport Pedagogy, 28(4), 397–410, 2023. Taylor & Francis Online
 Maldonado D.T., Soares D.B., Schiavon L.M. – “Physical Education in high school: reflection and challenges about the themes of gymnastics”, Motrivivência, 31(60), 2019.

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

La finalul cursului masteranzii vor fi capabili :

- să explice tendințele și orientările contemporane în domeniul didacticii educației fizice specifice ciclului liceal
- să utilizeze corect și flexibil terminologia generală și specifică domeniului;
- să însușească operațional unele concepte și problematice ale didacticii educației fizice
- să aplice achizițiile teoretice în proiectarea și derularea unor situații practice efective
- să dezvolte competențe, abilități și atitudini specifice, necesare completării portofoliului profesional personal

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluarea abilităților practico-metodice specifice disciplinei	Test practico-metodic	10
- la curs	-Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	-Referate	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Evaluare practico-metodică, evaluare motrică. Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu.	Evaluarea activităților de seminarizare și verificărilor curente vor fi realizate la finalul semestrului. Notarea va fi de la 1 la 10. Prezența la lucrări practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic	20
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe baza rezolvării unor subiecte, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Portofoliu pe tematica disciplinei	Lucrare scrisă – subiecte descriptive. Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu. Prezența la cursuri va fi în conformitate cu Regulamentul didactic .	50

Standard minim de performanță:

Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitor specialist, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practice aplicative, specifică profesiei.

13. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	30 de minute după fiecare lucrare practică
---------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Educație pentru viață activă				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: conf. dr. Szabo-Csifo Barna				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 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: 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		14
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		28
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		28
- tutorial		4
- examinări		8
- alte activități		20
3.8 Total ore de studiu individual		102
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 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
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Educația pentru o viață activă, contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (corectează mișcările de potențial vătămare, aplicarea

strategiilor didactice, oferă feed-back constructiv, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind educația pentru o viață activă, 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

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

1. Studentul cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.
2. Studentul/absolventul explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.
3. Studentul/absolventul cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.
4. Studentul/absolventul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
5. Studentul/absolventul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.
6. Studentul/absolventul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.
7. Studentul/absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
8. Studentul/absolventul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
9. Studentul/absolventul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.

8.2 Aptitudini:

1. Studentul/absolventul aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.
2. Studentul/absolventul analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă, identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.
3. Studentul/absolventul motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii nivelului actual de pregătire și înțelegere.
4. Studentul/absolventul personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.
5. Studentul/absolventul promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.
6. Studentul/absolventul adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri-țintă.
7. Studentul/absolventul proiectează activități incluzive în educația fizică.
8. Studentul/absolventul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.
9. Studentul/absolventul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
10. Studentul/absolventul susține reflecția și învățarea autonomă.
11. Studentul/absolventul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
12. Studentul/absolventul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
13. Studentul/absolventul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
14. Studentul/absolventul construiește relații de încredere și respect cu elevii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

1. Studentul/absolventul selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.
2. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru oferirea unui feedback constructiv, respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.
3. Studentul/absolventul monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.
4. Studentul/absolventul colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.
5. Studentul/absolventul promovează valori incluzive în activitatea educațională.
6. Studentul/absolventul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.
7. Studentul/absolventul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
8. Studentul/absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
9. Studentul/absolventul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.

10. Studentul/absolventul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP3. Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

9.2 transversale:

CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă

CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Educație pentru viața activă - delimitări conceptuale, dimensiuni, beneficii	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
2	Motivații pentru un stil de viață activ	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
3	Piramida activităților fizice și recomandări pe categorii de vârstă	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
4	Self-managementul pentru o viață activă	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
5	Modalități de combatere a efectelor negative ale sedentarismului, obezității și stresului	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
6	Corelația dintre activitatea fizică, efort și starea de bine	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
7	Modalități de promovare a unui stil de viață activ	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-

Bibliografie

Hantiu Iacob- Kinesiologi. Știința mișcării, FEFS Oradea, note de curs, uz intern, Oradea, 2013

Charles Cobin, Greg Welk et al - Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness, Kindle edition, 2010 Badau Dana, Badau Adela. Fitness. Postura și mișcare. Edit. Universității Transilvania din Brașov,

Mărgărit, I. R. (2023). Fitness – Ghid de exerciții pentru studenți. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1658-0.17 BUTNARIU Mihaela – nutritive, Sport, sănătate. Editura pro universitară, București, 2013

Savu, V. C. (2021). Activități motrice de timp liber. Constanța: Ovidius University Press. ISBN 978-606-060-041-1.

Corbin, C. B., Castelli, D. M., Sibley, B. A., & Le Masurier, G. C. (2021). Fitness for Life (7th ed.). Human Kinetics. ISBN 978-1-7182-0871-1

World Health Organization. (2021). Promoting Physical Activity Through Schools: A Toolkit. Geneva: WHO. ISBN 978-92-4-003592-8.

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Evaluarea nivelului de activitate fizică	prelegere interactivă, practică,	2	-	-
2	Identificarea barierelor pentru adoptarea unui stil de viață activ	prelegere interactivă, practică,	2	-	-
3	Proiectarea activităților pe grupe de vârstă	prelegere interactivă, practică,	2	-	-
4	Tehnici de self management și elaborarea programului personal de viață activă	prelegere interactivă, practică,	2	-	-
5	Programe de combatere a sedentarismului	prelegere interactivă, practică,	2	-	-
6	Monitorizarea efortului în activitățile zilnice	prelegere interactivă, practică,	2	-	-

7	Strategii de promovare a unei vieți active	prelegere interactivă, practică,	2	-	-
---	--	----------------------------------	---	---	---

Bibliografie
Hantiu Iacob- Kinesiologi. Știința miscării, FEFS Oradea, note de curs, uz inter, Oradea , 2013
Charles Cobin, Greg Welk et all - Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness, Kindle edition, 2010
Badau Dana, Badau Adela. Fitness. Postura și mișcare. Edit. Universității Transilvania din Brașov ,
Mărgărit, I. R. (2023). Fitness – Ghid de exerciții pentru studenți. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1658-0.
BUTNARIU Mihaela – nutritive, Sport, sănătate. Editura pro universitaria, București, 2013
Savu, V. C. (2021). Activități motrice de timp liber. Constanța: Ovidius University Press. ISBN 978-606-060-041-1.
Corbin, C. B., Castelli, D. M., Sibley, B. A., & Le Masurier, G. C. (2021). Fitness for Life (7th ed.). Human Kinetics. ISBN 978-1-7182-0871-1
World Health Organization. (2021). Promoting Physical Activity Through Schools: A Toolkit. Geneva: WHO. ISBN 978-92-4-003592-8.

11. 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.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	-Evaluarea programelor prezentate de combatere a sedentarismului și promovarea unei vieți active	prezentarea programului	30
- la curs	-Evaluare cunoștințelor prin elaborarea de referate pe tematica disciplinei	referat	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Examinarea cunoștințelor practice	Prezentare proiect	30
- examen teoretic final	Evaluarea cunoștințelor teoretice	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei.	20
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică și practică - obținerea notei minime 5.			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni ora 8-10
---------------------------	---------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Activități recreative outdoor, animație sportivă și team building școlar				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
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: DC 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		14
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		28
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		28
- tutorial		4
- examinări		4
- alte activități		24
3.8 Total ore de studiu individual		102
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 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: -
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Activități recreative outdoor, animație sportivă și team building școlar contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor, asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor, formarea de

abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

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:

1. Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.
2. Studentul/absolventul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
3. Studentul/absolventul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.
4. Studentul/absolventul cunoaște dinamica grupului în context școlar.
5. Studentul/absolventul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.
6. Studentul/absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
7. Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.
8. Studentul/absolventul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
9. Studentul/absolventul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.

8.2 Aptitudini:

1. Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.
2. Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.
3. Studentul/absolventul proiectează activități incluzive în educația fizică.
4. Studentul/absolventul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.
5. Studentul/absolventul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.
6. Studentul/absolventul creează contexte de învățare centrate pe elev.
7. Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
8. Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
9. Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.
10. Studentul/absolventul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
11. Studentul/absolventul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
12. Studentul/absolventul construiește relații de încredere și respect cu elevii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

1. Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.
2. Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.
3. Studentul/absolventul promovează valori incluzive în activitatea educațională.
4. Studentul/absolventul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.
5. Studentul/absolventul menține un climat pozitiv și motivant.
6. Studentul/absolventul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare
7. Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
8. Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.
9. Studentul/absolventul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
10. Studentul/absolventul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar
CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate
CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Activități recreative outdoor de tip hiking	Explicare,demonstrare, exersare	2	-	-
2	Activități recreative outdoor, cicloturism	Explicare,demonstrare, exersare	2	-	-
3	Animație sportivă și turismul de recreere	Explicare,demonstrare, exersare	2	-	-
4	Animație sportivă în complex hotelier	Explicare,demonstrare, exersare	2	-	-
5	Team buildingul școlar, nivel gimnazial	Explicare,demonstrare, exersare	2	-	-
6	Team building școlar la nivel liceal	Explicare,demonstrare, exersare	2	-	-
7	Recapitularea materiei	Explicare,demonstrare, exersare	2	-	-

Bibliografie

Mijaică, R. (2021). Activități motrice de agrement – teorie și practică în medii de instruire nonformală. Curs de uz intern. Brașov: Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane.

Savu, V. C. (2021). Activități motrice de timp liber. Constanța: Ovidius University Press. ISBN 978-606-060-041-1.

Jucker, R., & von Au, J. (Eds.). (2022). High-Quality Outdoor Learning: Evidence-based Education Outside the Classroom for Children, Teachers and Society. Cham: Springer. ISBN 978-3-031-04107-5; eISBN 978-3-031-04108-2. DOI: 10.1007/978-3-031-04108-2.

Ivanovski A., Mitic D. – Animator in tourism, Edit Univeristății Transilvania, Brașov 2012

Firoiu D., Dodu P., Dridea C., Gheorghe C. – Industria turismului si a calatoriilor, Edit. ProUniveristaria, Editia a II-a, București, 2008

Oprisan M., Sere M., Oprisan I.R. – Indrumar de animație în turism, Edit. ArtPress, Timișoara, 2006

Badau D - Turism activ si animație sportiva, prezentare power-point, UMF Tg Mures, uz intern,2018

Serban Derlogea - Teambuilding. 50 de jocuri si rolul lor in consolidarea echipei, 2006

Iosif Moldovanu si colab. 855 de Jocuri și Activități - Ghidul ANIMATORULUI, Editat de Asociația European Youth Exchange Moldova, 2015

Szabó-Csifó Barna (2018) – Activități sportiv-turistice și recreative, Editura University Press Târgu Mureș

Roșu, D. (2008). Tehnici de animare – team building montan. Craiova: Editura Universitaria.

Derlogea, Ș. (2006). Team-building: 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei. București: Editura Amaltea.

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Activități outdoor de tip hiking și mountaining	Practică practice pe teren	2	-	-
2	Activități de cicloturism	Activități practice pe teren	2	-	-
3	Activități de animație sportivă la nivel gimnazial	Activitate practică, exeplicare, programe de animație	2	-	-
4	Activități de animație la nivel liceal	Activități practice de animație sportivă la nivel liceal	2	-	-
5	Activități de team building, dezvoltarea cunoașterii și autocunoașterii	Alcătuirea programelor practice, jocuri	2	-	-
6	Activități de team building, dezvoltarea creativității în echipă	Demonstrarea prin programe de creativitate	2	-	-
7	Evaluare practico-metodică	Evaluare	2	-	-

Bibliografie

Ivanovski A., Mitic D. – Animator in tourism, Edit Univeristății Transilvania, Brașov 2012

Firoiu D., Dodu P., Dridea C., Gheorghe C. – Industria turismului si a calatoriilor, Edit. ProUniveristaria, Editia a II-a, București, 2008

Oprisan M., Sere M., Oprisan I.R. – Indrumar de animație în turism, Edit. ArtPress, Timișoara, 2006

Badau D - Turism activ si animație sportiva, prezentare power-point, UMF Tg Mures, uz intern,2018

Serban Derlogea - Teambuilding. 50 de jocuri si rolul lor in consolidarea echipei, 2006

Iosif Moldovanu si colab. 855 de Jocuri și Activități - Ghidul ANIMATORULUI, Editat de Asociația European Youth Exchange Moldova, 2015

11. 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.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluare practică	Demonstratie practico-metodica	30
- la curs	Evaluare practico-metodica	redactional	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10	Proba practico-metodica	30
- examen teoretic final	Evaluare practico-metodica	Redactional	20
Standard minim de performanță: Evaluarea la lucrările practice - obținerea notei minime 5			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni ora 8-10
---------------------------	---------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica educației fizice în liceu				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Ciulea Laura				
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: 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		8
- alte activități		20
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: 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: Sală de curs cu sistem de proiecție.
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Didactica educației fizice în liceu contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Cursul vizează transmiterea și clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor și mijloacelor cu care operează didactica educației fizice în învățământul liceal.

7.2 Obiective specifice:

- însușirea noțiunilor de bază, a principiilor și conceptelor ale domeniului educației fizice și sportului
- cunoașterea rolului și locului educației fizice și sportului în cadrul sistemului de învățământ
- delimitarea conceptuală de specialitate și cunoașterea a modului de operare cu acestea
- însușirea bazelor activităților de management în educația fizică liceală
- însușirea modalităților de evaluare și evidență specifice educației fizice și sportului

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Masterandul/absolventul:

1. explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
2. aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.
3. cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.
4. identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.
5. explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.
6. identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.
7. cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.
8. cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.
9. înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

Masterandul/absolventul:

1. interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar.
2. colectează, selectează și prelucreză date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale
3. proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.
4. organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.
5. selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.
6. proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.
7. elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.
8. adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.
9. formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.
10. elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.
11. utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Masterandul/absolventul:

1. argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
2. demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului.
3. realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
4. identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.
5. exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.
6. ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.
7. formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.
8. fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.
9. asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.
10. evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional
11. furnizează feedback adaptat elevilor.
12. comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF 1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice

CPDF 2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar

CPSP 1. Aplică strategii didactice avansate în educație fizică și sport

CPSP 2. Elaborează și adaptează programa analitică în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

CPSP.5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

CT1. Masterandul este capabil să aplice principiile de etică și normele de deontologie profesională fundamentate pe opțiuni valorice explicite în relație cu drepturile și demnitatea tinerilor adolescenți.

CT 2. Masterandu este capabil să lucreze în echipă implicându-se eficient în activitatea echipelor profesionale interdisciplinare specifice activității cu elevii din învățământul liceal.

CT 3. Masterandu este capabil să folosească terminologia specifică domeniului Științei sportului printr-o comunicare profesională specifică activităților de educație fizică.

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Conceptul de didactică în Educatia fizica – delimitari conceptuale, scop, obiective, funcții	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
2	Principiile si strategiile procesului instructiv-educativ de educatie fizica la nivel liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
3	Sistemul metodelor specifice educatiei fizice la nivel liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
4	Componenetele procesului instructiv-educativ de educatie fizica: cunoștințele de specialitate, obișnuitele și indicii morfologici și somatofuncionali	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
5	Componentele procesului instructiv-educativ de educatie fizica - calitatile motrice	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
6	Componentele procesului instructiv-educativ de educatie fizica - deprinderile motrice	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
7	Evaluare in educatie fizica in ciclul liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-

Bibliografie

Mocanu George Danut- Didactica specialitatii educatiei fizice si sportului, 2015, Ed. Fundatiei Universitare Dunarea de jos, ISBN 978-973-627-555-5

Metodica predarii educatiei fizice - link

http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/Progr_Lic/EF/Metodica%20predarii%20educatiei%20fizice_vocational_%20clasa%20a%20XI-a.pdf

Georgian Bădicu METODOLOGIA PROIECTĂRII DIDACTICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT, 2015, Ed. Transilvania University of Brasov, ISBN: 978-606-19-0603-1

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Deprinderi și priceperi motrice de bază și utilitar aplicative: etape de dezvoltare, forme de manifestare	Aplicații multimedia	4	-	-
2	Locul calităților motrice de bază în lecția de educație fizică	Aplicații multimedia	4	-	-
3	Formele de manifestare și nivelul de perfecționare a calității motrice viteza	Aplicații multimedia	4	-	-
4	Formele de manifestare și nivelul de perfecționare a calității motrice îndemânarea	Aplicații multimedia	4	-	-
5	Formele de manifestare și nivelul de perfecționare a calității motrice rezistența	Aplicații multimedia	4	-	-
6	Formele de manifestare și nivelul de perfecționare a calității motrice forța	Aplicații multimedia	4	-	-
7	Dinamica și psihologia jocului în activitatea fizică a elevilor de liceu	Aplicații multimedia	4	-	-

Bibliografie

1. Dumitrescu, R., (2008)- Metodica Educației Fizice, vol.II, Educația psihomotrică, Ed. Universității din București, pg.20.

2. Preja Carmen Aneta (2014)- „Expresivitatea corporală, comunicarea motrică, euritmia și dansul în dezvoltarea copiilor”. Ed. GMI, Cluj-Napoca, 2014.

3. Verza E., F., E., Verza (2000)-„Psihologia vârstelor”, Ed.ProHumanite, București, pg.133.

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

La finalul cursului masteranzii vor fi capabili :

- să explice tendințele și orientările contemporane în domeniul didacticii educatiei fizice specifice ciclului liceal

- să utilizeze corect și flexibil terminologia generală și specifică domeniului;

- să însușească operațional unele concepte și problematici ale didacticii educație fizice
- să aplice achizițiile teoretice în proiectarea și derularea unor situații practice efective
- să dezvolte competențe, abilități și atitudini specifice, necesare completării portofoliului profesional personal

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluarea abilităților metodice	Referate	10
- la curs	Formele principale de evaluare la curs vor fi: expunerea orală, teste grila, prezentări power-point pe tematica specifică.	Testare	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Evaluarea capacității de generalizare	Test grila	20
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe baza rezolvării unor subiecte, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Portofoliu pe tematica disciplinei	Lucrare scrisă – test grila. Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu. Prezența la cursuri va fi în conformitate cu Regulamentul didactic .	50
Standard minim de performanță: Evaluarea cu obținerea notei minim 5 pentru la fiecare dintre componentele evaluării specifice disciplinei. Elaborarea unui portofoliu care să vizeze nivelul de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită masterandului, viitor specialist, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practic aplicative, specifică profesiei.			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	30 minute după fiecare ședință
---------------------------	--------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Etică și integritate academică				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: -				
2.4 Anul de studii: I	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: 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		30
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		30
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		0
- examinări		10
- alte activități		12
3.8 Total ore de studiu individual		102
3.9 Total ore pe semestru		130
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: Sală dotată cu videoproiector, calculator cu sonorizare, acces la internet, tablă.
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Etică și integritate academică contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Cunoașterea principiilor eticii și integrității în contextul unei activități academice, de cercetare sau profesionale.

7.2 Obiective specifice:

Angajament față de cele mai înalte standarde de comportament etic și evitarea problemelor de fraudă academică și a neregulilor.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul:

1. Explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale
2. Cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.
3. Explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.
4. Cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.
5. Cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.
6. Înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale
7. Cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
8. Înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul:

1. Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar.
2. Colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale
3. Aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.
4. Analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă,
5. identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.
6. Motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii nivelului actual de pregătire și înțelegere.
7. Personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.
8. Promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.
10. Adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri țintă
11. Formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
12. Susține reflecția și învățarea autonomă.
13. Adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
14. Previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
15. Aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
16. Construiește relații de încredere și respect cu elevii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul:

1. Argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
2. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.
3. Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
4. Selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.
5. Asumarea responsabilității pentru oferirea unui feedback constructiv, respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.
6. Monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.
7. Colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.
8. Contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
9. Integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
10. Susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
11. Acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice
CPSP3. Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat

9.2 transversale:

CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Noțiuni de etică și morală	Prelegerea interactivă, prezentarea PPT, interacțiune multimedia	2	-	-
2	Normele morale și alte tipuri de norme	Explicația, dezbateră, prezentarea PPT, interacțiune multimedia	2	-	-
3	Valorile morale. Teorii despre valori și tipologia valorilor. Specificul valorilor morale	Prelegerea interactivă, prezentarea PPT, interacțiune multimedia	2	-	-
4	Cercetarea științifică – definire, principii și standarde	Explicația, problematizarea, prezentare PPT, interacțiune multimedia	2	-	-
5	Reglementări privind etica cercetării științifice. Instituții și documente reglatoare. Bunele practici	Prelegerea interactivă, prezentarea PPT, interacțiune multimedia	2	-	-
6	Etica în mediul academic. Integritatea. Responsabilitățile autorilor de lucrări științifice. Plagiul, autoplagiul, drepturile de autor, conflictul de interese, co-autoratul	Explicația, prezentarea PPT, studii de caz, interacțiune multimedia	2	-	-
7	Cercetare-creativitate-inovație. Indicații elaborare lucrare științifică	Explicația, dezbateră, prezentarea PPT, interacțiune multimedia	2	-	-

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

• CODUL DE ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE UNIVERSITARĂ al UMFST „G. E. PALADE” TG. MUREȘ (2024)

Cod regulament: UMFST-REG-02, Disponibil:

https://umfst.ro/fileadmin/documente_oficiale/regulamente/UMFST-REG-02.pdf Accesat: 22.09.2024.

• Georgescu, M.A. – Etica și integritatea academică, Suport de curs multiplicat la University Press, UMFST, 2025.

• Gîbea, Toni et al. (2018) Etică și integritate academică. Instrumente suplimentare. Disponibil:

https://eticasiintegritate.unibuc.ro/wp-content/uploads/2018/12/Etica-si-integritate-academica_instrumente-suplimentare.pdf Accesat: 19.11.2025.

• Socaciu, Emanuel et al. (2018), Etică și integritate academică - Etică și Deontologie Academică. Ed Universității București. Disponibil: <https://eticasiintegritate.unibuc.ro/wp-content/uploads/2018/11/Etica-si-integritate-academica.pdf>, Accesat: 19.11.2025.

Bibliografie recomandată:

• Academic Integrity and Ethics, Disponibil: <https://gradschool.unc.edu/academics/resources/ethics.html>, Accesat: 19.11.2025.

• Florea, Bujorel (2018) Reflecții despre plagiat, Ed. Hamangiu, București.

• Rusu, Alina Simona (2021) Etică și integritate academică. Abordări interdisciplinare. Manual didactic, Ed. Presa Universitară clujeană.

• *** Ghid practic privind etica în cercetarea științifică, Disponibil: <http://date-cdi.ro/sites/default/files//uploads/1.%20ghid%20privind%20etica%20in%20cercetarea%20stiintifica%20.pdf>, Accesat: 19.11.2025.

10.2 Conținutul orelor de seminar, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	FUNDAMENTELE ETICII, MORALEI ȘI DEONTOLOGIEI	Prelegere interactivă, conversație euristică, problematizare, dezbateră, analiză de caz	2	-	-
2	ETICA ACADEMICĂ ȘI INTEGRITATEA ÎN MEDIUL UNIVERSITAR	Prelegere interactivă, conversație euristică, problematizare, dezbateră, analiză de caz	2	-	-
3	SCRIEREA ACADEMICĂ ȘI UTILIZAREA CORECTĂ A SURSELOR	Prelegere interactivă, conversație euristică, problematizare, dezbateră, analiză de caz	2	-	-
4	PLAGIATUL, AUTOPLAGIATUL ȘI ALTE FORME DE CONDUITĂ ACADEMICĂ NECORESPUNZĂTOARE	Prelegere interactivă, conversație euristică, problematizare, dezbateră, analiză de caz	2	-	-

5	PROPRIETATEA INTELECTUALĂ ȘI DREPTURILE DE AUTOR	Prelegere interactivă, conversație euristică, problematizare, dezbateri, analiză de caz	2	-	-
6	ETICA ȘI INTEGRITATEA ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ	Prelegere interactivă, conversație euristică, problematizare, dezbateri, analiză de caz	2	-	-
7	Evaluare	Prelegere interactivă, conversație euristică, problematizare, dezbateri, analiză de caz	2	-	-

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

- CODUL DE ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE UNIVERSITARĂ al UMFST „G. E. PALADE” TG. MUREȘ (2024)
Cod regulament: UMFST-REG-02, Disponibil:
https://umfst.ro/fileadmin/documente_oficiale/regulamente/UMFST-REG-02.pdf Accesat: 22.09.2024.
- Georgescu, M.A. – Etica și integritatea academică, Suport de curs multiplicat la University Press, UMFST, 2025.
- Gibeau, Toni et al. (2018) Etică și integritate academică. Instrumente suplimentare. Disponibil:
https://eticasiintegritate.unibuc.ro/wp-content/uploads/2018/12/Etica-si-integritate-academica_instrumente-suplimentare.pdf Accesat: 19.11.2025.
- Socaciu, Emanuel et al. (2018), Etică și integritate academică - Etică și Deontologie Academică. Ed. Universității București. Disponibil: <https://eticasiintegritate.unibuc.ro/wp-content/uploads/2018/11/Etica-si-integritate-academica.pdf>, Accesat: 19.11.2025.

Bibliografie recomandată:

- Academic Integrity and Ethics, Disponibil: <https://gradschool.unc.edu/academics/resources/ethics.html>, Accesat: 19.11.2025.
- Florea, Bujorel (2018) Reflecții despre plagiat, Ed. Hamangiu, București.
- Rusu, Alina Simona (2021) Etică și integritate academică. Abordări interdisciplinare. Manual didactic, Ed. Presa Universitară clujeană.
- *** Ghid practic privind etica în cercetarea științifică, Disponibil: <http://date-cdi.ro/sites/default/files/uploads/1.%20ghid%20privind%20etica%20in%20cercetarea%20stiintifica%20.pdf>, Accesat: 19.11.2025.

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu ceea ce se studiază în alte centre universitare din țară și din străinătate, precum și cu cerințele activităților profesionale derulate în cadrul organizațiilor angajatoare. Conținutul cursului prezintă standarde de etică și integritate a căror respectare este o condiție imperativă în activitatea academică actuală și corespunde nevoii de a se asigura o conduită etică în realizarea cercetării și a lucrărilor științifice.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	--	-	0
- la curs	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, teoriilor și reglementărilor prezentate la curs. Criterii ce vizează aspectele atitudinale: conștiințiozitatea, activismul la ore.	Evaluare activă formativă continuă și multiobiectiv Evaluarea implicării în activități și a interesului pentru studiu	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Nu e cazul	-	0
- examen teoretic final	Rezolvarea subiectelor la examenul scris	Grilă – Teste conceptuale cu întrebări închise	80

Standard minim de performanță:

Se consideră promovat studentul care obține cumulativ (la evaluarea pe parcurs + evaluarea finală / sumativă) cel puțin nota 5 (cinci).

13. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	30 de minute după fiecare seminar
---------------------------	-----------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica înotului				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Szabo-Csifo Barna				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS 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		14
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		28
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		28
- tutorial		8
- examinări		10
- alte activități		14
3.8 Total ore de studiu individual		102
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: Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: on-site
5.2 a activităților practice: Bazin de înot, centrul Salus per aquam din cadrul universității

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Didactica înotului contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (corectează mișcările de potențial vătămare, aplicarea strategiilor didactice, oferă feed-back constructiv, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.
--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general: Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice, specifice disciplinei Didactica înotului, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine
--

să completeze fondul de cunoștințe teoretice și practico-metodice 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 liceal și pe grupe de vârstă.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

1. Studentul/absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.
2. Studentul/absolventul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.
3. Studentul/absolventul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.
4. Studentul/absolventul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.
5. Studentul/absolventul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.
6. Studentul/absolventul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
7. Studentul/absolventul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.
8. Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.
9. Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

1. Studentul/absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.
2. Studentul/absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotoric al elevilor.
3. Studentul/absolventul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.
4. Studentul/absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.
5. Studentul/absolventul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.
6. Studentul/absolventul proiectează activități incluzive în educația fizică.
7. Studentul/absolventul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.
8. Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.
9. Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

1. Studentul/absolventul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.
2. Studentul/absolventul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.
3. Studentul/absolventul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.
4. Studentul/absolventul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.
5. Studentul/absolventul evaluează și optimizează continui conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
6. Studentul/absolventul promovează valori incluzive în activitatea educațională.
7. Studentul/absolventul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.
8. Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.
9. Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

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

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Didactica - delimitări conceptuale, concept, abordările didacticii,	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări	2	-	-

	continutul didacticii	multimedia.			
2	Funcțiile didacticii. Metode bazate pe acțiunea reală. Metodele teoretico-practice specifice înotului	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
3	Planificarea în natatie pe categorii de vârstă, documente de planificare. Probele sportive specifice înotului	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
4	Tipologia efortului specific înotului pe categorii de vârstă și procedeu	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
5	Tehnica și metodică predării înotului-procedeul cîrului și spate	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
6	Tehnica și metodică predării înotului-procedeul braș și flutur	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-
7	Influența tehnicii moderne în natatie. Selecția în natatie, etape, criterii.	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentări multimedia.	2	-	-

Bibliografie

Bucă, I. C. (2021). Deprinderea procedeelor de înot. Craiova: Editura Contrafort. ISBN 978-606-45-1048-8.

Pirvan, A. (2020). Natație – baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport. Târgoviște: Editura Bibliotheca.

Enoiu, R. (2006). Manual pentru învățarea înotului. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.

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

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

Moura, O. M., Marinho, D. A., Morais, J. E., Pinto, M. P., Faíl, L. B., & Neiva, H. P. (2022). Learn-to-swim program in a school context for a twelve-week period enhance aquatic skills and motor coordination in Brazilian children. Retos, 43, 316–324. DOI: 10.47197/retos.v43i0.88903.

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Exerciții de acomodare cu apa și inițiere/consolidare/perfecționare în respirația acvatică – pe uscat și pe apă.	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
2	Exerciții pentru învățarea / consolidarea plutirii și a alunecării faciale, dorsale și verticale.	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
3	Învățarea/consolidarea și perfecționarea procedeului cîrului	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
4	Învățarea/consolidarea întoarcerilor și startului în procedeul cîrului	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
5	Consolidarea și perfecționarea procedeului spate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
6	Consolidarea și perfecționarea întoarcerilor și startului în procedeul spate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
7	Învățarea/consolidarea/perfecționarea procedeului braș	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-

8	Invatarea/consolidarea/perfectionarea procedurii flutur	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
9	Invatarea/consolidarea/perfectionarea procedurii flutur	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
10	Invatarea / consolidarea intoarcerilor si startului in procedeele bras si flutur	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
11	Salvarea de la inec	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
12	Perfectionarea procedurilor tehnice de inot	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
13	Evaluarea practico-metodica specifica natatiei	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-
14	Evaluarea practico-metodica specifica natatiei	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	1	-	-

Bibliografie

Bucă, I. C. (2021). Deprinderea procedurilor de înot. Craiova: Editura Contrafort. ISBN 978-606-45-1048-8.

Pirvan, A. (2020). Natație – baze teoretice și metodice. Manual pentru studenții la educație fizică și sport. Târgoviște: Editura Bibliotheca.

Enoiu, R. (2006). Manual pentru învățarea înotului. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.

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

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

Moura, O. M., Marinho, D. A., Morais, J. E., Pinto, M. P., Faíl, L. B., & Neiva, H. P. (2022). Learn-to-swim program in a school context for a twelve-week period enhance aquatic skills and motor coordination in Brazilian children. Retos, 43, 316–324. DOI: 10.47197/retos.v43i0.88903.

11. 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.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Probe practico-metodice.	30
- la curs	Evaluarea practico-metodica	redactional	20
Evaluare finală			
- 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.	Probe practico-metodice.	20

- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Examen scris/ grila	30
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obtinerea notei minime 5.Evaluarea practica- obtinerea notei minime 5			

13. Orar consultatii studenti

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni ora 8-10
---------------------------	---------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica jocului de volei în liceu				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Țurcanu Florin				
2.4 Anul de studii: I	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		20
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		0
- examinări		4
- alte activități		10
3.8 Total ore de studiu individual		74
3.9 Total ore pe semestru		130
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: Sală de curs cu aparatură de proiectare.
5.2 a activităților practice: Sală de sport.

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Didactica jocului de volei în liceu contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism, folosirea terminologiei

specifice, cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

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

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 liceal.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. Studentul/absolventul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.

Studentul/absolventul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.

Studentul/absolventul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.

Studentul/absolventul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.

Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

Studentul/absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.

Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.

Studentul/absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.

Studentul/absolventul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.

Studentul/absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.

Studentul/absolventul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.

Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.

Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.

Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.

Studentul/absolventul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.

Studentul/absolventul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.

Studentul/absolventul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.

Studentul/absolventul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.

Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.

Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.

Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

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

1	Noțiuni generale privind conținutul jocului de volei	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
2	Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor de liceu - particularizare pentru clasele IX-X	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
3	Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor de liceu - particularizare pentru clasele XI-XII	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
4	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a IX-a (1)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
5	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a IX-a (2)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
6	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a X-a (1)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
7	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a X-a (2)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
8	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a XI-a (1)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
9	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a XI-a (2)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
10	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a XII-a (1)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
11	Conținutul pregătirii elevilor din clasa a XII-a (2)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
12	Dozarea efortului în lecțiile cu predare specifică jocului de volei	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
13	Organizarea competițiilor sportive școlare în liceu (1)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-
14	Organizarea competițiilor sportive școlare în liceu (2)	Prelegere, prezentări multi-media, prezentări power-point	2	nu e cazul	-

Bibliografie

- 1.Țurcanu DS, Țurcanu F., Volei - fundamente științifice, Editura Riso Print, Cluj Napoca, 2019;
- 2.Țurcanu DS., Țurcanu F., Eficientizarea jocului de volei la studenți, Editura Riso Print, Cluj Napoca, 2019;
- 3.FR Volei, Regulamentul jocului de volei, 2024
4. Bargahmadi, M., Fakhri, M., Comparison of the Impulse of the New BETA Volleyball Designed with Other Volleyball Samples, Journal of Sport Biomechanics, vol 7, nr 4, 2022;
- 5.Țurcanu, F., Repere investigative privind dezvoltarea capacităților psihomotrice prin jocul de volei, University Press, Tîrgu Mureș, 2023.

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Didactica pozițiilor fundamentale, a deplasărilor și așezărilor în terenul de volei	explicare, demonstrare, prezentare power-point, vizionare multimedia	4	nu e cazul	-
2	Didactica elementelor și procedeele tehnice cu minge: pasa cu două mâini de sus și de jos	explicare, demonstrare, prezentare power-point, vizionare multimedia	4	nu e cazul	-
3	Didactica elementelor și procedeele tehnice cu minge: lovitura de atac (noțiuni de tactică) - particularizare pentru clasele a IX-a și a X-a	explicare, demonstrare, prezentare power-point, vizionare multimedia	4	nu e cazul	-
4	Didactica elementelor și procedeele tehnice cu minge: blocajul individual și colectiv (noțiuni de tactică) - particularizare pentru clasele a IX-a și a X-a	explicare, demonstrare, prezentare power-point, vizionare multimedia	4	nu e cazul	-
5	Didactica elementelor și procedeele tehnice cu minge: blocajul individual și	explicare, demonstrare, prezentare power-point,	4	nu e cazul	-

	colectiv (noțiuni de tactică) - particularizare pentru clasele a XI-a și a XII-a	vizionare multimedia			
6	Didactica elementelor și procedeele tehnice cu minge: serviciul de sus din față (noțiuni de tactică) - particularizare pentru clasele a XI-a și a XII-a	explicare, demonstrare, prezentare power-point, vizionare multimedia	4	nu e cazul -	
7	Didactica acțiuni tactice colective în atac și în apărare	explicare, demonstrare, prezentare power-point, vizionare multimedia	4	nu e cazul -	

Bibliografie

1. Țurcanu, D.S., Țurcanu, F. Eficientizarea jocului de volei la studenți - demers investigativ, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2019;
2. Țurcanu D.S., Țurcanu F., Volei-antrenament și performanță la studenți, Editura Riso Print, Cluj Napoca, 2019;
3. Cojocaru, A., Volei – Teorie și practică, Editura Bren, București, 2019.
5. Prescomiță, A., Cartea antrenorului de volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.

11. 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.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	nu e cazul	nu e cazul	0
- la curs	Implicare la activitățile de predare, prezentarea unui referat cu temă stabilită anterior cu prezentare power-point	Prezentare referat	10
Evaluare finală			
- 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	30
- examen teoretic final	Examen redacțional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redacțional	60
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică-obținerea notei minime 5. Evaluarea practică-obținerea notei minime 5			

13. Orar consultații studenți

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

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: M2 - Științe funcționale complementare
1.4 Domeniul de studii: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Aplicații de medicină sportivă în activitățile fizice				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: V	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: 2	3.2 din care curs: 2	3.3 activități practice: 2
3.4 Total ore din planul de învățământ: 14	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 14
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		24
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		10
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		20
- tutorial		2
- examinări		2
- alte activități		6
3.8 Total ore de studiu individual		64
3.9 Total ore pe semestru		78
3.10 Număr de credite		3

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

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu competențele profesionale descrise în ESCO privind monitorizarea stării de sănătate și a condiției fizice, prevenirea accidentărilor și a riscurilor asociate activității fizice, promovarea unui stil de viață sănătos, adaptarea activităților la particularitățile individuale și colaborarea cu specialiști din domeniul sănătății și sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Însușirea și aplicarea noțiunilor fundamentale de medicină sportivă necesare desfășurării activităților fizice în condiții de siguranță, prevenirii riscurilor și susținerii sănătății și performanței participanților.

7.2 Obiective specifice:

Identificarea factorilor de risc și a contraindicațiilor asociate efortului fizic; înțelegerea răspunsului organismului la efort; aplicarea măsurilor de prevenire a accidentărilor și suprasolicitării; monitorizarea stării funcționale a practicanților; recunoașterea situațiilor care necesită evaluare medicală; colaborarea cu specialiștii din domeniul medical și sportiv.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.

Studentul/absolventul explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.

Studentul/absolventul cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.

Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

Studentul/absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.

Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.

Studentul/absolventul analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă, identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.

Studentul/absolventul motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii nivelului actual de pregătire și înțelegere.

Studentul/absolventul personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.

Studentul/absolventul promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.

Studentul/absolventul adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri-țintă.

Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.

Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.

Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.

Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.

Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru oferirea unui feedback constructiv, respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.

Studentul/absolventul monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.

Studentul/absolventul colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.

Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.

Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.

Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP3. Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

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

1	Prescrierea exercitiului fizic ca mijloc pentru optimizarea sanatatii	Explicația, demonstrația, exercițiul practic, observația	2	-	-
2	Efortul fizic si sanatatea. Capacitatea de efort. Clasificarea eforturilor	Explicația, demonstrația, exercițiul practic, observația	2	-	-
3	Modificari adaptative induse de efortul fizic. Ergofiziologia sistemului muscular	Explicația, demonstrația, exercițiul practic, observația	2	-	-
4	Apresiasi dezvoltarii fizice la sportivi	Explicația, demonstrația, exercițiul practic, observația	2	-	-
5	Refacerea in sport	Explicația, demonstrația, exercițiul practic, observația	2	-	-
6	Apresiasi capacitatii de efort	Explicația, demonstrația, exercițiul practic, observația	2	-	-
7	Studiu de caz - Medicina sportiva într-o disciplină sportivă	Explicația, demonstrația, exercițiul practic, observația, studiu de caz	2	-	-

Bibliografie

1. American College of Sports Medicine. (2025). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (12th ed.). Wolters Kluwer. ACSM
2. Heron, N., & Mahony, N. (Eds.). (2026). Oxford Handbook of Sport & Exercise Medicine (3rd ed.). Oxford University Press. OUP Academic
3. Brukner, P., & Khan, K. (2026). Clinical Sports Medicine: Managing Injuries (6th ed.). McGraw-Hill Education. Google Books
4. Madden, C., Putukian, M., McCarty, E. C., & Young, C. C. (2023). Netter's Sports Medicine (3rd ed.). Elsevier. Evolve
5. Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2023). Clinical Exercise Physiology: Exercise Management for Chronic Diseases and Special Populations (5th ed.). Human Kinetics. Human Kinetics
6. Mountjoy, M., Ackerman, K. E., Bailey, D. M., et al. (2023). 2023 International Olympic Committee's consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). British Journal of Sports Medicine, 57, 1073–1097. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106994> PubMed
7. Patricios, J. S., Schneider, K. J., Dvorak, J., et al. (2023). Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport—Amsterdam, October 2022. British Journal of Sports Medicine, 57, 695–711. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898> British Journal of Sports Medicine
8. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization. World Health Organization
9. Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., et al. (2020). International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020. British Journal of Sports Medicine, 54(7), 372–389.

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele actuale din domeniul activităților fizice, sportului și sănătății, vizând aplicarea principiilor de medicină sportivă în evaluarea, prevenirea și gestionarea riscurilor asociate efortului fizic. Disciplina răspunde așteptărilor angajatorilor prin dezvoltarea competențelor privind desfășurarea în condiții de siguranță a activităților fizice, recunoașterea situațiilor cu risc și colaborarea interdisciplinară cu specialiștii din domeniul medical și sportiv.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Aplicarea corectă a noțiunilor de medicină sportivă în situații practice.	Evaluare practică, studii de caz și observarea activității studentului.	20
- la curs	-	-	0
Evaluare finală			
- examen practic final	Capacitatea de aplicare a cunoștințelor în situații specifice activităților fizice și sportive.	Examen practic – rezolvarea și prezentarea unor situații aplicative.	30
- examen teoretic final	Însușirea și înțelegerea noțiunilor teoretice predate.	Examen scris – grilă și/sau redacțional.	50

Standard minim de performanță:

Obținerea notei minime 5 și demonstrarea capacității de a aplica noțiunile fundamentale de medicină sportivă în activitățile fizice: identificarea factorilor de risc, recunoașterea situațiilor

care necesită evaluare medicală și aplicarea măsurilor de prevenire și desfășurare în siguranță a efortului fizic.

13. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	30 de minute după fiecare lucrare practică
---------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: M1 - Științe morfologice
1.4 Domeniul de studii: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Selecție și orientare medico-sportivă				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Șef I dr Coțovanu Sebastian-Adrian				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: V	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: 14	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 14
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		0
- examinări		8
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		38
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: Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale.

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: -
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

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

7. Obiectivele disciplinei

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

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.

Studentul/absolventul explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.

Studentul/absolventul cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.

Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.

Studentul/absolventul analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă, identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.

Studentul/absolventul motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii nivelului actual de pregătire și înțelegere.

Studentul/absolventul personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.

Studentul/absolventul promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.

Studentul/absolventul adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri-țintă.

Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.

Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru oferirea unui feedback constructiv, respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.

Studentul/absolventul monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.

Studentul/absolventul colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.

Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.

Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP3. Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

-

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Introducere în selecția și orientarea medico-sportivă	Prelegere interactivă, Explicația și demonstrația practică	2	-	-
2	Particularitățile biologice ale adolescentului	Prelegere interactivă, Explicația și demonstrația practică	2	-	-
3	Evaluarea antropometrică	Prelegere interactivă, Explicația și demonstrația practică	2	-	-
4	Evaluarea aparatului locomotor	Prelegere interactivă, Explicația și demonstrația practică	2	-	-
5	Evaluarea cardiovasculară	Prelegere interactivă, Explicația și demonstrația practică	2	-	-
6	Evaluarea aparatului respirator și a capacității	Prelegere interactivă, Explicația și demonstrația practică	2	-	-

	aerobe				
7	Studiu de caz: orientarea medico-sportivă a unui elev	Studiu de caz, Prelegere interactivă, Explicația și demonstrația practică	2	-	-

Bibliografie

1. Brukner, P., Khan, K. et al. – Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: Foundations of Clinical Practice. 6th ed., McGraw-Hill Education, 2025. Grile-Specialitate
2. Pelliccia, A., Heidbuchel, H., Corrado, D., Börjesson, M., Sharma, S. – The ESC Textbook of Sports Cardiology. Oxford University Press, 2019. Grile-Specialitate
3. Ionescu, A., Caramoci, A. – Medicină sportivă. Fiziologia și fiziopatologia efortului fizic. Note de curs. Universitatea „Carol Davila”, București, 2017. Grile-Specialitate
4. Ionescu, A. (coord.) – Medicina Sportivă, Performanță și Sănătate. Editura Medicală, București, 2013.
5. Drăgan, I. – Selecția și orientarea medico-sportivă. Editura Sport-Turism, București, 1989.
- 6.

11. 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 studenților în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Participarea activă la activitățile practice; corectitudinea efectuării măsurărilor antropometrice și a probelor funcționale și motrice; capacitatea de interpretare a rezultatelor și formularea unor concluzii și recomandări de orientare medico-sportivă.	Observarea sistematică a activității practice, evaluarea aplicațiilor practice, interpretarea rezultatelor obținute la testări și evaluarea participării active la activitățile de laborator/teren.	30
- la curs	-	-	0
Evaluare finală			
- examen practic final	Studiu de caz privind evaluarea și orientarea medico-sportivă a unui adolescent/elev; capacitatea de analiză și interpretare a datelor antropometrice, funcționale și motrice; identificarea particularităților individuale și formularea unor recomandări privind activitatea fizică și orientarea sportivă.	Analiza și prezentarea unui studiu de caz; interpretarea rezultatelor evaluării; formularea și argumentarea recomandărilor de orientare sportivă și adaptare a activității fizice.	20
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe baza rezolvării unor subiecte, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Portofoliu pe tematica disciplinei	Lucrare scrisă. Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu. Prezența la cursuri va fi în conformitate cu Regulamentul didactic	50
Standard minim de performanță: Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitor specialist, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practic aplicative, specifică profesiei.			

13. Orar consultații studenți

Șef I dr Coțovanu Sebastian-Adrian	
------------------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Jocuri sportive asociate jocului de baschet - Baschet 3 x 3				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Lect dr Steff Norbert				
2.4 Anul de studii: I	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: V	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: 14	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 14
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		0
- examinări		4
- alte activități		4
3.8 Total ore de studiu individual		38
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: -
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Jocuri sportive asociate jocului de baschet - Baschet 3 x 3 contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism, folosirea terminologiei specifice, cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.
--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general: Dezvoltarea cunoștințelor, abilităților și competențelor necesare practicării și antrenării baschetului 3x3. Formarea unei perspective comparate între baschetul 3x3 și 5x5, din punct de vedere tehnic, tactic și fizic.

7.2 Obiective specifice:

Înșușirea regulilor specifice baschetului 3x3 și aplicarea acestora în joc.

Dezvoltarea tehnicilor și tacticilor adaptate formatului 3x3.

Îmbunătățirea pregătirii fizice necesare pentru intensitatea ridicată a jocului 3x3.

Formarea capacității de a analiza și adapta strategiile în funcție de cerințele formatului 3x3.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.

Studentul/absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.

Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.

Studentul/absolventul identifică particularitățile jocului de baschet 3x3 în raport cu baschetul 5x5 (structură, reguli, spațiu de joc, ritm, durată).

Studentul/absolventul cunoaște regulamentele oficiale ale baschetului 3x3 (FIBA 3x3), inclusiv sistemul de scor, timpul de atac și organizarea competițiilor.

Studentul/absolventul cunoaște principiile tactice specifice jocului de 3x3 (spațiere, joc 1v1, 2v2, pick-and-roll, luarea rapidă a deciziilor).

Înțelege specificul solicitărilor fizice și energetice în baschetul 3x3 (efort intermitent de mare intensitate, tranziții rapide).

Studentul/absolventul cunoaște metodele și mijloacele de instruire utilizate în dezvoltarea jocului de 3x3, inclusiv exerciții în spații reduse și jocuri aplicative.

Studentul/absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile jucătorilor în contextul jocului de 3x3 (versatilitate, decizie, autonomie în joc).

Studentul/absolventul cunoaște modalități de organizare a competițiilor de baschet 3x3 la nivel școlar și universitar.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.

Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.

Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.

Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.

Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.

Studentul/absolventul aplică strategii de predare și antrenament specifice baschetului 3x3, adaptate nivelului de pregătire al participanților.

Studentul/absolventul proiectează și desfășoară activități practice bazate pe jocuri reduse (1x1, 2x2, 3x3) pentru dezvoltarea capacităților tehnico-tactice.

Integrează exerciții care dezvoltă luarea deciziilor în condiții de presiune și timp limitat.

Studentul/absolventul aplică metode moderne de instruire (game-based learning, small-sided games) pentru optimizarea învățării.

Studentul/absolventul adaptează sarcinile motrice în funcție de specificul jocului 3x3 (spațiu redus, intensitate ridicată, număr mic de jucători).

Studentul/absolventul evaluează performanța jucătorilor în situații de joc specifice 3x3 (decizie, eficiență, implicare).

Studentul/absolventul utilizează eficient spațiul de joc și materialele pentru organizarea activităților specifice baschetului 3x3.

Studentul/absolventul creează contexte variate de învățare prin simulări de joc și situații competitive.

Studentul/absolventul identifică și corectează erorile tehnico-tactice în condiții de joc real.

Studentul/absolventul dezvoltă exerciții și structuri de antrenament orientate spre autonomie și responsabilitate în joc.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare

adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.

Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.

Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.

Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru organizarea și desfășurarea activităților de baschet 3x3 în condiții de siguranță și eficiență.

Studentul/absolventul adaptează metodele și strategiile de instruire în funcție de contextul jocului și de caracteristicile participanților.

Studentul/absolventul gestionează eficient timpul, spațiul și resursele în cadrul activităților specifice baschetului 3x3.

Studentul/absolventul promovează un mediu de joc competitiv, dar echitabil, bazat pe fair-play și respect reciproc.

Studentul/absolventul integrează tehnologii moderne (analiză video, aplicații sportive) pentru îmbunătățirea performanței.

Studentul/absolventul analizează și optimizează continuu procesul de instruire în baschetul 3x3.

Studentul/absolventul manifestă inițiativă în organizarea competițiilor și evenimentelor sportive de tip 3x3.

Studentul/absolventul încurajează autonomia jucătorilor în luarea deciziilor și asumarea responsabilității în joc.
 Studentul/absolventul contribuie la dezvoltarea unui stil de viață activ prin promovarea baschetului 3x3 ca formă accesibilă de practicare a sportului.
 Studentul/absolventul își asumă dezvoltarea profesională continuă în domeniul jocurilor sportive moderne și alternative.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	INTRODUCERE ÎN BASCHETUL 3X3: ORIGINI, DEZVOLTARE ȘI DIFERENȚE FAȚĂ DE BASCHETUL 5X5	explicația, demonstrația, exersarea practică, observația, problematizarea, jocul, întrecerea, lucrul pe grupe, exercițiul aplicativ, feedback-ul și corectarea execuției.	2	-	-
2	REGULAMENTUL OFICIAL AL BASCHETULUI 3X3: PARTICULARITĂȚI ȘI COMPARAȚII CU FORMATUL 5X5	explicația, demonstrația, exersarea practică, observația, problematizarea, jocul, întrecerea, lucrul pe grupe, exercițiul aplicativ, feedback-ul și corectarea execuției.	2	-	-
3	ORGANIZAREA COMPETIȚIILOR ÎN BASCHETUL 3X3	explicația, demonstrația, exersarea practică, observația, problematizarea, jocul, întrecerea, lucrul pe grupe, exercițiul aplicativ, feedback-ul și corectarea execuției.	2	-	-
4	TEHNICA INDIVIDUALĂ ÎN BASCHET 3X3: ADAPTĂRI ȘI EXECUȚII SPECIFICE	explicația, demonstrația, exersarea practică, observația, problematizarea, jocul, întrecerea, lucrul pe grupe, exercițiul aplicativ, feedback-ul și corectarea execuției.	2	-	-
5	TACTICI DE JOC ÎN FORMATUL 3X3: STRATEGIE ÎN SPAȚIU REDUS ȘI TRANZIȚII RAPIDE	explicația, demonstrația, exersarea practică, observația, problematizarea, jocul, întrecerea, lucrul pe grupe, exercițiul aplicativ, feedback-ul și corectarea execuției.	2	-	-
6	PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ BASCHETULUI 3X3: CERINȚE ȘI METODE DIFERENȚIATE	explicația, demonstrația, exersarea practică, observația, problematizarea, jocul, întrecerea, lucrul pe grupe, exercițiul aplicativ, feedback-ul și corectarea execuției.	2	-	-
7	ROLUL ȘI IMPACTUL ECHIPEI ÎN DINAMICA JOCULUI 3X3: COMUNICAREA ȘI COORDONAREA ÎN TEREN	explicația, demonstrația, exersarea practică, observația, problematizarea, jocul, întrecerea, lucrul pe grupe, exercițiul aplicativ, feedback-ul și corectarea execuției.	2	-	-

Bibliografie

1. Steff, N. (2025). Jocuri sportive asociate jocului de baschet – Baschet 3x3. Note de curs. Târgu Mureș: Editura University Press, UMFST G.E. Palade Târgu Mureș.
2. Cole, B., & Panariello, R. (2021). Anatomia baschetului. București: Lifestyle Publishing.
3. FIBA. FIBA 3x3 Basketball Official Rules. Fédération Internationale de Basketball. Disponibil online: <https://fiba3x3.com/docs/fiba-3x3-basketball-rules-full-version.pdf>
4. FIBA – World Association of Basketball Coaches. Coaches Manual. Disponibil online: <https://wabc.fiba.com/download-start-coaching/>
5. Hânsa, C., & Călin, L. (2004). Baschet – Tehnică și tactică. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”.
6. Moanță, A. D. (2005). Baschet: metodică. București: Editura Alpha.
7. Predescu, T., & Moanță, A. D. (2001). Baschetul în școală – instruire și învățare. București: Editura Semne.

8. Predescu, T., & Ștefan, C. (1994). Pregătirea stadială în jocul de baschet. București: Editura Semne.

9. López-Pérez, M., Pavez-Adasme, G., Olate-Pastén, Y., & Gómez-Álvarez, N. (2024). Small-sided games in teaching the technical and tactical skills of basketball in children and adolescents: A systematic review. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), 1–17. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.12>

10. Matsunaga, N., & Oshikawa, T. (2022). Muscle synergy during free throw shooting in basketball is different between scored and missed shots. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 990925. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.990925>

11. Gómez, M. A., Lorenzo, A., Sampaio, J., & Ibáñez, S. J. (2012). Game-related statistics that discriminate between winning and losing teams in elite basketball. *Journal of Human Kinetics*, 35, 83–90.

12. Ziv, G., & Lidor, R. (2010). Physical characteristics, physiological attributes, and on-court performances of basketball players: A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1773–1783.

13. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

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

Disciplina Baschet 3x3 răspunde cerințelor actuale ale comunității sportive, asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul sportiv, care solicită specialiști capabili să pregătească și să gestioneze sportivi într-un format de joc din ce în ce mai popular și cu standarde internaționale. Prin accentul pus pe diferențele dintre pregătirea specifică 3x3 și 5x5, cursul formează competențe cerute de federații sportive și organizații ce promovează baschetul în contexte competitive și recreative. Angajatorii din domeniul sportului valorizează capacitatea absolvenților de a dezvolta strategii de joc adaptate, de a implementa antrenamente eficiente și de a înțelege cerințele fizice și mentale ale formatului 3x3. În plus, disciplina contribuie la pregătirea cadrelor pentru a susține proiectele sportive locale și internaționale, incluzând organizarea de competiții 3x3 și promovarea acestora în rândul comunității. Astfel, conținutul disciplinei este aliniat cu nevoile reale ale pieței sportive contemporane.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Participarea activă și însușirea progresivă a elementelor tehnico-tactice.	Observarea sistematică și evaluarea activității practice.	20
- la curs	-	-	0
Evaluare finală			
- examen practic final	Însușirea și demonstrarea corectă a elementelor tehnico-tactice specifice baschetului 3x3	Examen practico-metodic.	30
- examen teoretic final	Însușirea și aplicarea noțiunilor teoretice predate.	Examen grilă și redacțional.	50
Standard minim de performanță: Criterii pentru admiterea la examen: Participare: Prezență conform regulamentului universității la cursuri și activități practice. Proiect de organizare competiție 3x3: Elaborarea și prezentarea unui proiect de organizare a unei competiții 3x3 care să îndeplinească cerințele de logistică, regulament, buget și promovare. Obținerea unei note minime de 5 (din 10) pentru proiect. Evaluare practică: Demonstrarea competențelor tehnice și tactice predate pe parcursul semestrului. Însușirea noțiunilor teoretice: Promovarea sesiunilor de evaluare intermediară sau altor teste aplicate, cu un punctaj minim de 5. Criterii pentru promovarea disciplinei: Evaluare pe parcursul semestrului: Obținerea unei note minime de 5 (din 10) pentru proiectul de organizare și implicarea în activitățile practice. Examen final teoretic: Obținerea unei note minime de 5 (din 10) la examenul grilă și redacțional. Examen practic: Obținerea unei note minime de 5 (din 10) la examenul practico-metodic. Media finală: Calcularea unei medii finale de minimum 5 (pondere: 20% evaluare pe parcurs, 50% examen teoretic, 30% examen practic). Condiții suplimentare: Prezentarea corectă și susținerea justificată a proiectului de organizare este obligatorie pentru accesul la examenul final.			

13. Orar consultații studenți

Lect dr Steff Norbert	30 de minute după fiecare lucrare practică
-----------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: M2 - Științe funcționale complementare
1.4 Domeniul de studii: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica jocului de handbal în liceu				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Făgăraș Pia-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: conf. dr. Făgăraș Pia Simona				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA 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		47
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		46
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		46
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		140
3.9 Total ore pe semestru		182
3.10 Număr de credite		7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
-
4.2 de competențe:
-

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Sală de curs, platforma multimedia, videoproietor
5.2 a activităților practice: Sală de jocuri sportive dotată cu poarta handbal, mingi, jaloane

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

DDisciplina Didactica jocului de baschet în liceu contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism, folosirea terminologiei specifice, cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general: Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea handbalului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiective specifice: - Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de handbal, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (dribling, pase, aruncări, deplasări) pentru diverse

niveluri de dezvoltare fizică.

- Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de handbal adaptate nevoilor și abilităților elevilor.
- Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor.
- Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de handbal și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate.
- Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea handbalului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. Studentul/absolventul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. Studentul/absolventul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. Studentul/absolventul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. Studentul/absolventul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. Studentul/absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. Studentul/absolventul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. Studentul/absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii. Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. Studentul/absolventul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. Studentul/absolventul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. Studentul/absolventul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. Studentul/absolventul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional. Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor. Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională. Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP1 Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport
CPSP 2 Elaborarea adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv
CPSP 5 Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Jocului de handbal în liceu - rol, caracteristici, delimitări conceptuale	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
2	Aparitia si dezvoltarea jocului de handbal	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-

3	Tehnica jocului de handbal in liceu	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	4	-	-
4	Tactica jocului de handbal in liceu	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-
5	Conținutul pregătirii elevilor din clasele IX-XII - modalități de predare	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-
6	Evaluare in handbal la nivel liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-
7	Forme de desfasurare a jocului de handbal la nivel liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-
8	Proiectare si planificare în handbal - nivel liceal	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	4	-	-

Bibliografie

Bibliografie obligatorie:

Cazan, F. (Coord.). (2023). Metodica predării handbalului în școală. Caiet de studiu individual. Învățământ cu frecvență redusă (IFR). Programul de studii: Educație Fizică și Sportivă. Ovidius University Press.

Stănescu, S., Oltean, A., Stănescu, A., & Lupu, E. (2023). Handbal: Sisteme de acționare în apărare la nivel juniori II. Ovidius University Press.

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

Bibliografie facultativa:

Binnenbruck, A., Fasold, F., Hamann, F., & Knobloch, I. (2026). Handball: Das Praxisbuch für Studium, Training und Freizeitsport. Springer Spektrum.

Wagner, H., & Radic, V. (2022). Handball TAKT: Moderne Methoden für spielnahes Training. Meyer & Meyer.

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Metodica predarii elementelor tehnice de baza: pozitia fundamentala in atac si in aparare, deplasarea in teren	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
2	Metodica predarii tehnicii in jocul de handbal: prinderea si pasarea mingii de handbal de pe loc si din deplasare.	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
3	Metodica predarii tehnicii in jocul de handbal: driblingul, fentele, schimbarile de directie.	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
4	Metodica predarii tehnicii in jocul de handbal: aruncarea la poarta, scoaterea mingii de la adversar, interceptia, atacarea adversarului aflat in posesia mingii	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
5	Metodica predarii fazelor de atac.	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
6	Metodica predarii fazelor de aparare.	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentari multimedia	2	-	-
7	Evaluare practico-metodica.	Explicatia, demonstratia, exersarea, 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
 Cazan, F. (Coord.). (2023). Metodica predării handbalului în școală. Caiet de studiu individual. Învățământ cu frecvență redusă (IFR). Programul de studii: Educație Fizică și Sportivă. Ovidius University Press.
 Fasold, F., & Nicklas, A. (2023). Handball spielerisch vermitteln: Eine Einführung für Lehrkräfte, Coaches und Studierende. Springer Spektrum. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-67325-6>
 König, S., & Husz, A. (2022). Doppelstunde Handball: Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein (3. Aufl.). Hofmann-Verlag.
 Stănescu, S., Oltean, A., Stănescu, A., & Lupu, E. (2023). Handbal: Sisteme de acționare în apărare la nivel juniori II. Ovidius University Press.

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele curriculare și cu așteptările angajatorilor, asociațiilor profesionale și comunității sportive privind formarea competențelor de predare, organizare și evaluare a handbalului la nivel liceal.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluarea abilităților practico-metodice specifice disciplinei	Test practico-metodic	10
- la curs	Evauarea cunoștiintelor teoretice specifice disciplinei	Referate	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Formele principale de evaluare - evaluare practico-metodica, prezentari power-point pe tematica specifica.	Sustinerea unor secvente de lectie din tematica disciplinei. Evaluarea portofoliului. Note de la 1-10.	40
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe baza rezolvării unor subiecte, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului. Portofoliu pe tematica disicplinei	Lucrare scrisă. Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu. Prezența la cursuri va fi în conformitate cu Regulamentul didactic .	30
Standard minim de performanță: Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitor specialist, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practic aplicative, specifică profesiei.			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Făgăraș Pia-Simona	marti 10-12 Sala Polivalenta
----------------------------	------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: M2 - Științe funcționale complementare
1.4 Domeniul de studii: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica jocului de baschet în liceu				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Făgăraș Pia-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: sef.lucrări Steff Zakarias				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA 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		47
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		46
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		46
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		140
3.9 Total ore pe semestru		182
3.10 Număr de credite		7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum:
—
4.2 de competențe:
—

5. Condiții de desfășurare

5.1 a cursului: Sală de curs, platforma multimedia, videoproietor
5.2 a activităților practice: Sală de jocuri sportive dotată cu panouri de baschet, mingi, jaloane

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Didactica jocului de baschet în liceu contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism, folosirea terminologiei specifice, cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.
--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general: Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea baschetului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiective specifice: - Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de baschet, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (dribling, pase, aruncări, deplasări) pentru diverse niveluri de

dezvoltare fizică.

- Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progrese de învățare a tehnicilor fundamentale de baschet, adaptate nevoilor și abilităților elevilor.
- Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor.
- Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de baschet și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate.
- Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea baschetului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. Studentul/absolventul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. Studentul/absolventul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. Studentul/absolventul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. Studentul/absolventul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. Studentul/absolventul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces. Studentul/absolventul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică. Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. Studentul/absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. Studentul/absolventul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. Studentul/absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. Studentul/absolventul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. Studentul/absolventul proiectează activități incluzive în educația fizică. Studentul/absolventul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. Studentul/absolventul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. Studentul/absolventul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. Studentul/absolventul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. Studentul/absolventul evaluează și optimizează conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional. Studentul/absolventul promovează valori incluzive în activitatea educațională. Studentul/absolventul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES. Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor. Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP1 Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport
CPSP 2 Elaborarea adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv
CPSP 4 IPromovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate
CPSP 5 Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

CT1 Colaborează eficient în echipe multidisciplinare

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	CURS INTRODUCȚIV - CONSIDERAȚII GENERALE PRIVIND PRACTICAREA BASCHETULUI ÎN LICEU	prelegere + prezentare multimedia	2	-	NA

2	PRINCIPIILE PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV ÎN PREDAREA BASCHETULUI LA LICEU	prelegere + prezentare multimedia	2	-	NA
3	METODE SPECIFICE PREDĂRII BASCHETULUI ÎN LICEU	prelegere + prezentare multimedia	2	-	NA
4	EVALUAREA COMPONENTELOR TEHNICO-TACTICE DIN JOCUL DE BASCHET LA ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL	prelegere + prezentare multimedia	2	-	NA
5	CONȚINUTUL JOCULUI DE BASCHET ÎN CLASELE IX-X	prelegere + prezentare multimedia	2	-	NA
6	CONȚINUTUL JOCULUI DE BASCHET ÎN CLASELE XI-XII	prelegere + prezentare multimedia	2	-	NA
7	TEHNICA JOCULUI DE BASCHET ÎN LICEU	prelegere + prezentare multimedia	2	-	NA
8	TACTICA JOCULUI DE BASCHET ÎN LICEU	prelegere + prezentare multimedia	2	Nu este cazul	-
9	ANALIZA METODICĂ A CONȚINUTULUI TEHNICOTACTIC DIN JOCUL DE BASCHET CONFORM CERINȚELOR PROGRAMEI ÎNVĂȚĂMÂNTULUI LICEAL	prelegere + prezentare multimedia	2	Nu este cazul	-
10	ECHIPA REPREZENTATIVĂ DE BASCHET ÎN LICEU	prelegere + prezentare multimedia	2	Nu este cazul	-
11	PROIECTAREA DIDACTICĂ A CONȚINUTULUI JOCULUI DE BASCHET LA ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL	prelegere + prezentare multimedia	2	Nu este cazul	-
12	VARIANTE DE PRACTICARE A JOCULUI DE BASCHET	prelegere + prezentare multimedia	2	Nu este cazul	-
13	TERMENII SPECIFICI UTILIZAȚI ÎN CONTEXTUL EDUCAȚIONAL	prelegere + prezentare multimedia	2	Nu este cazul	-
14	ORGANIZAREA COMPETIȚIILOR SPORTIVE LA NIVEL LICEAL	prelegere + prezentare multimedia	2	Nu este cazul	-

Bibliografie

- 1.Cole, M. B. (2023). Basketball: The Ultimate Guide to Basketball Skills, Strategies, and Performance. Spain: Shuttle Systems.
2. Dr. Brian Cole, Rob Panariello - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing 2021
3. Cazan F, Gidu DV, Musat GC. 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. 2021 Jun 15:11-6.
4. FIBA - Coaches manual - <https://wabc.fiba.com/download-start-coaching/> (data accesării 25.11.2024)
5. Rasulovna SN. The Mechanism of Improving the Primary Training Methods of Basketball Sports, Training Skilled Basketball Players.
6. Radu, A., Nini, F. (2023). Basketball: Skills, Drills and Session Plans. United Kingdom: Crowood Press.
7. Powell, G. (2021). Basketball Skills for Kids. Australia: Wellington Australia Pty, Limited.
- 8.Cole, M. B. (2023). Full Court Success: The Essential Basketball Skills Guide. Spain: Shuttle Systems.
- 9.Pinholster, G. F. (2021). Encyclopedia of Basketball Drills. (n.p.): HASSELL STREET Press.
- 10.Wilson, J. (2023). Beginners Guide to Basketball: Novice Guide To Tips And Techniques For Basketball Excellence. (n.p.): Amazon Digital Services LLC - Kdp.

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Jocuri dinamice specifice baschetului	explicații demonstratii practice	2	-	NA
2	Consolidarea acțiunilor tehnice de baza in atac I - elemente fara minge	explicații demonstratii practice	2	-	NA
3	Consolidarea acțiunilor tehnice de baza in atac II - scoala mingii	explicații demonstratii practice	2	-	NA

4	Consolidarea aruncarilor (de pe loc, din deplasare)	explicații demonstratii practice	2	-	NA
5	Invatarea aruncarii la cos din saritura	explicații demonstratii practice	2	-	NA
6	Consolidarea actiunilor tehnice de baza in aparare I	explicații demonstratii practice	2	-	NA
7	Consolidarea actiunilor tehnice de baza in aparare II	explicații demonstratii practice	2	-	NA

Bibliografie

- 1.Cole, M. B. (2023). Basketball: The Ultimate Guide to Basketball Skills, Strategies, and Performance. Spain: Shuttle Systems.
2. Dr. Brian Cole, Rob Panariello - Anatomia baschetului, ISBN 9786067891997, Lifestyle Publishing 2021
3. Cazan F, Gidu DV, Musat GC. 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. 2021 Jun 15:11-6.
4. FIBA - Coaches manual - <https://wabc.fiba.com/download-start-coaching/> (data accesării 25.11.2024)
5. Rasulovna SN. The Mechanism of Improving the Primary Training Methods of Basketball Sports, Training Skilled Basketball Players.
6. Radu, A., Nini, F. (2023). Basketball: Skills, Drills and Session Plans. United Kingdom: Crowood Press.
7. Powell, G. (2021). Basketball Skills for Kids. Australia: Wellington Australia Pty, Limited.
- 8.Cole, M. B. (2023). Full Court Success: The Essential Basketball Skills Guide. Spain: Shuttle Systems.
- 9.Pinholster, G. F. (2021). Encyclopedia of Basketball Drills. (n.p.): HASSELL STREET Press.
- 10.Wilson, J. (2023). Beginners Guide to Basketball: Novice Guide To Tips And Techniques For Basketball Excellence. (n.p.): Amazon Digital Services LLC - Kdp.

11. 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

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Executarea elementelor tehnico - tactice	Test practico-metodic	20
- la curs	Obligativitatea prezentării unui proiect de organizare al unei competiții de baschet	Evaluarea proiectului de organizare a unei competiții de baschet include analiza scrisă a detaliilor propuse, susținerea unei prezentări orale în care sunt justificate deciziile luate, simularea unui plan operațional pentru desfășurarea competiției, utilizarea unei grile de evaluare bazată pe criterii precum logistică, regulament, buget și promovare, precum și o sesiune de întrebări și răspunsuri pentru verificarea cunoștințelor și fezabilității proiectului.	10
Evaluare finală			
- examen practic final	Executarea elementelor tehnico - tactice	Test practico metodic	40
- examen teoretic final	Insusirea noțiunilor teoretice predate	test grila cu intrebări simple și compuse, întrebări de tip redacțional	30

Standard minim de performanță:

Criterii pentru admiterea la examen:

Prezență obligatorie conform regulamentului universității

Evaluare pe parcursul semestrului:

Proiect de organizare a unei competiții de baschet:

Prezentarea unui proiect complet, care să includă analiza scrisă a detaliilor propuse (logistică, regulament, buget și promovare).

Susținerea unei prezentări orale în care sunt justificate deciziile luate.

Obținerea unei note minime de 5 (din 10) pentru proiect.

Activități practice:

Executarea elementelor tehnico-tactice evaluate printr-un test practico-metodic, cu un punctaj minim de 5 (din 10).

Condiții pentru promovarea activităților pe parcursul semestrului:

Realizarea și prezentarea proiectului de organizare.

Participarea și performarea la testul practico-metodic, cu obținerea unei note minime de 5 (din 10).

Accesul la examenul final:

Este condiționat de promovarea evaluărilor pe parcurs (proiect și test practic).

Nota finală minimă:

Media ponderată minimă pentru promovare este de 5 (pondere: 10% evaluare pe parcurs la curs, 20% activități practice, 30% examen teoretic, 40% examen practic).

Observații:

Toate componentele evaluării pe parcurs trebuie finalizate și promovate pentru admiterea la examen.

13. Orar consultații studenți

Conf dr Făgăraș Pia-Simona	marti 10-12 Sala Polivalenta
----------------------------	------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Didactica sporturilor cu racheta				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin				
2.3 Titularul activităților practice: Lect. dr. Steff Zakarias				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA 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		29
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		29
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		29
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
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 (sporturile cu racheta), 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
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Didactica sporturilor cu racheta contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism, folosirea terminologiei

specifice, cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul sporturilor cu racheta, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii (licență).

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 liceal.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.

Studentul/absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.

Studentul/absolventul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.

Studentul/absolventul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.

Studentul/absolventul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.

Studentul/absolventul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.

Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.

Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.

Studentul/absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.

Studentul/absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.

Studentul/absolventul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.

Studentul/absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.

Studentul/absolventul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.

Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare

adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.

Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

Studentul/absolventul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.

Studentul/absolventul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.

Studentul/absolventul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.

Studentul/absolventul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.

Studentul/absolventul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.

Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.

Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:

-

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Noțiuni generale privind conținutul și caracteristicile de bază ale sporturilor cu racheta - particularizare pentru tenis	Prezentare power-point, prezentare multimedia	2	nu e cazul	nu e cazul
2	Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor de liceu	Prezentare power-point, prezentare multimedia	2	nu e cazul	nu e cazul
3	Conținutul predării tehnicii tenisului: prizele rachetei, deplasările în teren	Prezentare power-point, prezentare multimedia	2	nu e cazul	nu e cazul
4	Conținutul predării tehnicii tenisului: lovitura de dreapta, returul	Prezentare power-point, prezentare multimedia	2	nu e cazul	nu e cazul
5	Conținutul predării tehnicii tenisului: lovitura de rever, returul	Prezentare power-point, prezentare multimedia	2	nu e cazul	nu e cazul
6	Conținutul predării tehnicii tenisului: serviciul, voleul, smeciul, lobul, stopul - particularizare pe ani de studiu	Prezentare power-point, prezentare multimedia	2	nu e cazul	nu e cazul
7	Raportul între antrenament și competiție la echipa reprezentativă școlară	Prezentare power-point, prezentare multimedia	2	nu e cazul	nu e cazul

Bibliografie

1. International Tennis Federation. (2025). JTI guidance document 2025. International Tennis Federation.
2. McBroom, I., & Gray, R. (2026). A constraints-led approach to coaching tennis. Routledge.
3. Deng, N., Soh, K. G., Xu, F., & Yang, X. (2024). The effects of strength and conditioning interventions on serve speed in tennis players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 15, Article 1469965. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1469965>
4. Guo, Y., Xie, J., Dong, G., & Bao, D. (2024). A comprehensive review of training methods for physical demands in adolescent tennis players: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 15, Article 1449149. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1449149>
5. Oliveira, V., Ribeiro, J., Araújo, D., Travassos, B., & Vilar, L. (2024). Training tennis through induced variability and specific practice: Effects on performance in the forehand approach shot. *Applied Sciences*, 14(8), Article 3287. <https://doi.org/10.3390/app14083287>
6. Yalcin, I., Genc, H., Bayram, A., Sezer, B. S., Isik, O., Gumus, H., & Novak, D. (2026). The effect of an 8-week mental training program on ITN test performances of tennis players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 18, Article 23. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01463-1>
7. Layouni, S., Dergaa, I., Ghali, H., Ceylan, H. İ., Stefanica, V., Neguez, M., Loubiri, I., Dhahbi, W., Rjiba, C., & Ben Saad, H. (2025). Epidemiology of tennis-related injuries among competitive youth players in Tunisia: Frequency, characteristics, and management patterns. *Medicina*, 61(8), 1478. <https://doi.org/10.3390/medicina61081478>
8. Catană, C., Alistarh, A., Ocheșel, L., & Ene-Voiculescu, V. (2023). Methods and means of learning the basic shots of the game of tennis at the 8–10 years age category. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 32–37. <https://doi.org/10.35219/efms.2023.2.04>
9. Ciuntea, M. L., Sava, M. A., & Zahiu, M. (2022). Study on the perception of tennis coaches in the northeastern region of Romania regarding serve learning in children. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 39(1), 29–37.
10. Florin, M., Monea, D., & Ștefănescu, H. (2024). The influence of physical exercises carried out in the aquatic environment on physiological parameters for 10–12 year tennis players. *GYMNASIUM*, 25(1), 124–144. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2024.25.1.09>

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Metodica învățării prizelor rachetei și a deplasărilor în teren	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
2	Metodica învățării loviturii de dreapta - liftată cu deplasare la minge	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
3	Metodica învățării loviturii de dreapta - procedeu tăiat	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
4	Metodica învățării loviturii de dreapta - procedeu plat	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-

5	Metodica învățării loviturii de stânga - cu o mână liftată, cu deplasare la minge	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
6	Metodica învățării loviturii de stânga - procedeu plat	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
7	Metodica învățării loviturii de stânga - procedeu tăiat	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
8	Metodica învățării loviturii de stânga cu două mâini	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
9	Metodica învățării voleului	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
10	Metodica învățării smeciului - executat direct de pe loc	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
11	Metodica învățării voleului - executat direct din săritură cu forfecarea picioarelor	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
12	Metodica învățării voleului - executat după contactul mingii cu solul	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
13	Metodica învățării stopului și demivoleului	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-
14	Metodica învățării lobului și passingului	Explicația, demonstrația	2	Accent pe corectitudinea execuțiilor	-

Bibliografie

1. International Tennis Federation. (2025). JTI guidance document 2025. International Tennis Federation.
2. McBroom, I., & Gray, R. (2026). A constraints-led approach to coaching tennis. Routledge.
3. Deng, N., Soh, K. G., Xu, F., & Yang, X. (2024). The effects of strength and conditioning interventions on serve speed in tennis players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 15, Article 1469965. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1469965>
4. Guo, Y., Xie, J., Dong, G., & Bao, D. (2024). A comprehensive review of training methods for physical demands in adolescent tennis players: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 15, Article 1449149. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1449149>
5. Oliveira, V., Ribeiro, J., Araújo, D., Travassos, B., & Vilar, L. (2024). Training tennis through induced variability and specific practice: Effects on performance in the forehand approach shot. *Applied Sciences*, 14(8), Article 3287. <https://doi.org/10.3390/app14083287>
6. Yalcin, I., Genc, H., Bayram, A., Sezer, B. S., Isik, O., Gumus, H., & Novak, D. (2026). The effect of an 8-week mental training program on ITN test performances of tennis players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 18, Article 23. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01463-1>
7. Layouni, S., Dergaa, I., Ghali, H., Ceylan, H. İ., Stefanica, V., Niguez, M., Loubiri, I., Dhahbi, W., Rjiba, C., & Ben Saad, H. (2025). Epidemiology of tennis-related injuries among competitive youth players in Tunisia: Frequency, characteristics, and management patterns. *Medicina*, 61(8), 1478. <https://doi.org/10.3390/medicina61081478>
8. Catană, C., Alistarh, A., Ocheșel, L., & Ene-Voiculescu, V. (2023). Methods and means of learning the basic shots of the game of tennis at the 8–10 years age category. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 32–37. <https://doi.org/10.35219/efms.2023.2.04>
9. Ciuntea, M. L., Sava, M. A., & Zahiu, M. (2022). Study on the perception of tennis coaches in the northeastern region of Romania regarding serve learning in children. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 39(1), 29–37.
10. Florin, M., Monea, D., & Ștefănescu, H. (2024). The influence of physical exercises carried out in the aquatic environment on physiological parameters for 10–12 year tennis players. *GYMNASIUM*, 25(1), 124–144. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2024.25.1.09>

11. 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.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	nu este cazul	nu este cazul	0
- la curs	Implicare la activitățile de predare, prezentarea unui referat cu temă stabilită anterior, prezentare power-point	prezentare referat	10
Evaluare finală			
- 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.	30
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional	60
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică-obținerea notei minime 5. Evaluarea practica-obținerea notei minime 5			

13. Orar consultații studenți

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

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Educație pentru o viață activă				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Szabó-Csifó Barna				
2.3 Titularul activităților practice: -				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA statut: Obl

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: 0
3.4 Total ore din planul de învățământ: 14	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 0
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		39
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		38
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		38
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		116
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 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
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Educația pentru o viață activă, contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (corectează mișcările de potențial vătămare, aplicarea

strategiilor didactice, oferă feed-back constructiv, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind educația pentru o viață activă, 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

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

1. Studentul cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.
2. Studentul/absolventul explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.
3. Studentul/absolventul cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.
4. Studentul/absolventul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
5. Studentul/absolventul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.
6. Studentul/absolventul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.
7. Studentul/absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
8. Studentul/absolventul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
9. Studentul/absolventul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.

8.2 Aptitudini:

1. Studentul/absolventul aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.
2. Studentul/absolventul analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă, identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.
3. Studentul/absolventul motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii nivelului actual de pregătire și înțelegere.
4. Studentul/absolventul personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.
5. Studentul/absolventul promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.
6. Studentul/absolventul adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri-țintă.
7. Studentul/absolventul proiectează activități incluzive în educația fizică.
8. Studentul/absolventul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.
9. Studentul/absolventul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
10. Studentul/absolventul susține reflecția și învățarea autonomă.
11. Studentul/absolventul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
12. Studentul/absolventul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
13. Studentul/absolventul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
14. Studentul/absolventul construiește relații de încredere și respect cu elevii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

1. Studentul/absolventul selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.
2. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru oferirea unui feedback constructiv, respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.
3. Studentul/absolventul monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.
4. Studentul/absolventul colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.
5. Studentul/absolventul promovează valori incluzive în activitatea educațională.
6. Studentul/absolventul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.
7. Studentul/absolventul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
8. Studentul/absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
9. Studentul/absolventul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.

10. Studentul/absolventul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP3. Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

9.2 transversale:

CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă

CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Educație pentru viața activă- delimitări conceptuale, dimensiuni, beneficii	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
2	Motivații pentru un stil de viață activ	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
3	Piramida activităților fizice și recomandări pe categorii de vârstă	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
4	Self-managementul pentru o viață activă	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
5	Modalități de combatere a efectelor negative ale sedentarismului, obezității și stresului	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
6	Corelația dintre activitatea fizică, efort și starea de bine	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-
7	Modalități de promovare a unui stil de viață activ	Prelegere, prezentare multimedia	2	-	-

Bibliografie

Hantiu Iacob- Kinesiologi. Știința mișcării, FEFS Oradea, note de curs, uz intern, Oradea, 2013
 Charles Cobin, Greg Welk et al - Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness, Kindle edition, 2010
 Badau Dana, Badau Adela. Fitness. Postura și mișcare. Edit. Universității Tehnice din Brașov, 2017
 BUTNARIU Mihaela – nutritiv, Sport, sănătate. Editura pro universitară, București, 2013

11. 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.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	-	-	0
- la curs	Evaluare cunoștințelor prin elaborarea de referate pe tematica disciplinei	Referate.	30
Evaluare finală			
- examen practic final	-	-	0
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redactional	70
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Szabó-Csifó Barna	Luni ora 8-10
---------------------------	---------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Practică de specialitate				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Șef I dr Țurcanu Dana-Simona				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: V	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: 8	3.3 activități practice: 8
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 56
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		16
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		16
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		15
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
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: 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: -
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST. Unitati de invatamant.

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Practica de specialitate contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism, folosirea terminologiei specifice,
--

cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul practicii la catedră, 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 liceal.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.
Studentul cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.
Studentul/absolventul explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.
Studentul/absolventul cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.
Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.
Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.
Studentul/absolventul cunoaște modelele de formare profesională continuă.
Studentul/absolventul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metoda și practica educației fizice și sportului școlar.
Studentul/absolventul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale
Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.
Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.
Studentul/absolventul aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.
Studentul/absolventul analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă, identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.
Studentul/absolventul motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii nivelului actual de pregătire și înțelegere.
Studentul/absolventul personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.
Studentul/absolventul promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.
Studentul/absolventul adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri-țintă.
Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.
Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.
Studentul/absolventul organizează workshopuri și activități de formare.
Studentul/absolventul facilitează schimbul de bune practici.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
Studentul/absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului.
Studentul/absolventul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.
Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.
Studentul/absolventul selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.
Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru oferirea unui feedback constructiv,

respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.
 Studentul/absolventul monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.
 Studentul/absolventul colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.
 Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.
 Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.
 Studentul/absolventul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale.
 Studentul/absolventul susține cultura reflecției și a autoevaluării.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:
CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice
CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar
CPSP3. Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat
CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor
CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori
9.2 transversale:
-
9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de practică, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Activitate informativa in licee vizand curriculum, orarele, documentele de planificare	Documentare	4	-	-
2	Asistenta la orele de educatie fizica si la activitatile extracurriculare	Documentare, vizionare	20	-	-
3	Organizarea si conducerea a verigilor lectiei de educatie fizica	Explicatia, demonstratia, exersarea	20	-	-
4	Organizarea si conducerea de lectii de educatie fizica	Explicatia, demonstratia, exersarea	8	-	-
5	Prezentarea si susținerea portofoliului de practica de specialitate	Explicatia, dezbatere interactiva.	4	-	-

Bibliografie

1. Programa școlară 2025 Clasele IX-XIIă - https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Minister/2025/programe_scolare_cons_pub/Educatie_fizica_si_sport_TC_IX_XII.pdf

2. Olaru, B. S., Talaghir, L.-G., Iconomescu, T. M. (2024). Cunoștințele teoretice de specialitate în Educația Fizică Școlară. Partea I: Aspecte teoretice. Editura Universității „Dunărea de Jos” din Galați.

3. Olaru, B. S., Talaghir, L.-G., Iconomescu, T. M. (2024). Cunoștințele teoretice de specialitate în Educația Fizică Școlară. Partea a II-a: Aplicații practice. Editura Universității „Dunărea de Jos” din Galați.

4. Dragnea, A., Bota, A., Șerbănoiu, S., Stănescu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2006). Educație fizică și sport – teorie și didactică. Editura FEST, București.

5. Ministerul Educației (2023). Programe pentru examenul de specialitate – Educație fizică și sport. Portalul Legislativ.

11. 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 educatiei fizice si sportului si interdisciplinare
 Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiopedagogice

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	--	-	0
- la curs	-	-	0
Evaluare finală			
- examen practic final	Evaluare sumativa - practico - metodică, apreciata cu note de la 1-10. Prezentarea sis sustinerea portofoliului de practica de specialitate apreciata cu note de la 1-10.	Examinare practico- metodică . Examinare orala vizand prezentarea portofoliului de practica de specialitate.	100
- examen teoretic final	-	-	0

Standard minim de performanță:
Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Participarea regulamentară la activitățile de practică.

13. Orar consultații studenți

Șef I dr Țurcanu Dana-Simona	Luni 10-12
------------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: M2 - Științe funcționale complementare
1.4 Domeniul de studii: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Aplicații de medicină sportivă în activitățile fizice				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: -				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Făgăraș Pia-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: -				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS 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: 0
3.4 Total ore din planul de învățământ: 14	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 0
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		13
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		12
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		38
3.9 Total ore pe semestru		52
3.10 Număr de credite		2

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
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

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 metodelor de evaluare motrice și funcționale specific domeniului activităților motrice.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

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 găsirea diferitelor soluții de promovare a sănătății și exercitiului fizic.

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 metodelor de evaluare motrice și funcționale specific domeniului activităților motrice.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.

Studentul/absolventul explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.

Studentul/absolventul cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.

Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

Studentul/absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.

Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.

Studentul/absolventul analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă,

identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.

Studentul/absolventul motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii

nivelului actual de pregătire și înțelegere.

Studentul/absolventul personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.

Studentul/absolventul promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.

Studentul/absolventul adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri-țintă.

Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.

Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.

Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.

Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru oferirea unui feedback constructiv, respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.

Studentul/absolventul monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.

Studentul/absolventul colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru

îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.

Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.

Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.

Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPSP3 Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat

CPSP5 Evaluarea integrată a progresului elevilor
9.2 transversale: CT1 Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Prescrierea exercitiului fizic ca mijloc pentru optimizarea sănătății	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
2	Efortul fizic și sănătatea. Capacitatea de efort. Clasificarea eforturilor	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
3	Modificări adaptative induse de efortul fizic. Ergofiziologia sistemului muscular	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
4	Aprecierii dezvoltării fizice la sportivi	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
5	Refacerea în sport	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
6	Aprecierii capacității de efort	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-
7	Recapitulare	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-

Bibliografie

Dragan. I – Medicina sportivă, Editura Medicală, București, 2002
Joseph E. Herrera - Essential Sports Medicine, Human Press, NY, 2017
Christopher Madden, Margot Putukian, Eric McCarty, Craig Young - Netter's Sports Medicine, Elsevier, 2017

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

Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitor specialist, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practice aplicative, specifică profesiei

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	-	-	0
- la curs	evaluare pe parcurs	referat	30
Evaluare finală			
- examen practic final	nu este cazul	nu este cazul	0
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei.	Test redactional.	70
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practică - obținerea notei minime 5			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	30 de minute după fiecare activitate practică
Conf dr Făgăraș Pia-Simona	marți 10-12 Sala Polivalentă

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Jocuri sportive asociate jocului de volei - Volei pe plajă, Teqvolley				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Ciulea Laura-Edit				
2.3 Titularul activităților practice: -				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS 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: 0
3.4 Total ore din planul de învățământ: 14	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 0
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		13
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		12
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		38
3.9 Total ore pe semestru		52
3.10 Număr de credite		2

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 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: Sală de curs dotată cu videoproiector.
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Jocuri sportive asociate jocului de volei - Volei pe plajă, Teqvolley, contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă,

profesionalism, folosirea terminologiei specifice, cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul educației fizice cu specific volei pe plajă și Teqvolley, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii (licență).

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 liceal.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.

Studentul/absolventul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.

Studentul/absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.

Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.

Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.

Studentul/absolventul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.

Studentul/absolventul susține reflecția și învățarea autonomă.

Studentul/absolventul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.

Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.

Studentul/absolventul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.

Studentul/absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

-

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare

CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Noțiuni generale privind conținutul jocului de Volei pe plajă și Teqvolley	Prelegere, prezentări Multi-Media, prezentări Power-Point	2	Nu e cazul	-
2	Particularitățile morfo-funcționale ale elevilor de liceu.	Prelegere, prezentări Multi-Media, prezentări Power-Point	2	Nu e cazul	-
3	Conținutul pregătirii tehnice specifice elevilor din clasa a IX-a și a X-a	Prelegere, prezentări Multi-Media, prezentări Power-Point	2	Nu e cazul	-
4	Conținutul pregătirii tehnice specifice elevilor din clasa a XI-a și a XII-a	Prelegere, prezentări Multi-Media, prezentări Power-Point	2	Nu e cazul	-
5	Dozarea efortului în lecțiile cu predare specifică jocului de volei pe plajă și Teqvoley	Prelegere, prezentări Multi-Media, prezentări Power-Point	2	Prelegere, prezentări Multi-Media, prezentări Power-Point	-
6	Organizarea competițiilor sportive școlare în liceu	Prelegere, prezentări Multi-Media, prezentări Power-Point	2	Nu e cazul	-

7	Noțiuni de regulament ale voleiului pe plajă și Teqvolley	Prelegere, prezentări Multi-Media, prezentări Power-Point	2	Nu e cazul	-
---	---	---	---	------------	---

Bibliografie

1. Țurcanu DS, Țurcanu F., Volei - fundamente științifice, Editura Riso Print, Cluj Napoca, 2019;
2. Țurcanu DS., Țurcanu F., Eficientizarea jocului de volei la studenți, Editura Riso Print, Cluj Napoca, 2019;
3. Cojocaru, A., Volei – Antrenament și performanță, Editura Bren, București, 2019;
4. Țurcanu, F., Repere investigative privind dezvoltarea capacităților psihomotrice prin jocul de volei, University Press, Tîrgu Mureș, 2023.

11. 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 masteranzilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	-	-	0
- la curs	Implicare la activitățile de predare, prezentarea unui referat cu temă stabilită anterior cu prezentare Power-Point.	Prezentare referat.	30
Evaluare finală			
- 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.	30
- examen teoretic final	Rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test redacțional.	40
Standard minim de performanță: Evaluare teoretică: obținerea notei minime 5. Evaluarea practică: obținerea notei minime 5			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	30 de minute după fiecare lucrare practică
---------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Jocuri sportive asociate jocului de fotbal - Teqball				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin				
2.3 Titularul activităților practice: -				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 1	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DS 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: 0
3.4 Total ore din planul de învățământ: 14	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 0
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		13
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		12
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		38
3.9 Total ore pe semestru		52
3.10 Număr de credite		2

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: Sală de curs dotată cu sistem de proiectare video.
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Jocuri sportive asociate jocului de fotbal - Teqball contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (capacitatea de a acorda sprijin elevilor, respectarea disciplinei, corectarea execuțiilor greșite, evaluarea progresului școlar) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism,

folosirea terminologiei specifice, cunoașterea regulamentelor jocurilor sportive), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

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 principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. Studentul/absolventul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. Studentul/absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. Studentul/absolventul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. Studentul/absolventul susține reflecția și învățarea autonomă. Studentul/absolventul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. Studentul/absolventul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor. Studentul/absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

-

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare

CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 1

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

Bibliografie

Bibliografie:

1. Balint, A. Fotbal, Tehnoredactare computerizată: Ing. Maghiari Elena, București, 2020;
2. Drăgan, A., Turcanu, F. Fotbal, teorie și metodică, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2019;
3. Turcanu, F., Drăgan, A., Fotbal - fundamente științifice, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2019;
4. Turcanu, F. Fotbal. Fundamente științifice, Note de curs, University Press, 2019.
5. Drăgan, A. Concepte privind aprofundarea pregătirii în fotbal, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2019.

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

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	-	-	0
- la curs	Implicare în cadrul dezbaterilor teoretice, prezentarea unui referat cu o tematică specifică noțiunilor dezvoltate în cadrul activităților didactice.	Prezentarea unui referat.	30
Evaluare finală			
- examen practic final	Nu e cazul.	Nu e cazul.	0
- examen teoretic final	Examen redacțional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redacțional.	70
Standard minim de performanță: Obligatoriu se va elabora și prada un referat cu temă anunțată.			

13. Orar consultații studenți

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

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Fitness și gimnastică aerobică				
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: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA 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		47
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		46
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		46
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		140
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 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: Sală de curs cu sistem de proiecție.
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Fitness și gimnastică aerobă contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul Fitness și gimnastică aerobică, 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:

Studentul/absolventul:

1. Cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.
2. Identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal
3. Cunoaște tehnici de consiliere utilizate în diferite medii și cu diferite grupuri și persoane, în special în ceea ce privește metodele de supraveghere și mediere în procesul de consiliere.
4. Explică elementele fundamentale ale psihologiei sportului relevante pentru starea de bine, motivația și dezvoltarea performanței sportivilor și practicanților activităților fizice.
5. Cunoaște principiile eticii sportive și ale muncii în echipă, precum și rolul motivației, feedbackului, odihnei și recuperării în dezvoltarea și menținerea performanței sportive.
6. Recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
7. Înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.
8. Cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.
9. Înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul:

1. Selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.
2. Proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.
3. Aplică tehnici de ascultare activă și consiliere pentru sprijinirea sportivilor și practicanților în clarificarea nevoilor, obiectivelor și deciziilor referitoare la participarea și dezvoltarea sportivă.
4. Analizează informațiile referitoare la condiția fizică și performanța sportivă,
5. Identifică punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățire și oferă feedback constructiv.
6. Motivează sportivii și practicanții în vederea atingerii obiectivelor și depășirii nivelului actual de pregătire și înțelegere.
7. Personalizează recomandările și programele sportive în funcție de capacitățile, nevoile, nivelul de pregătire și obiectivele beneficiarilor.
8. Promovează echilibrul dintre antrenament, competiție, odihnă și recuperare și sprijină sportivii în menținerea condiției fizice.
9. Adaptează comunicarea și sprijinul oferit în funcție de caracteristicile diferitelor grupuri țintă
10. Proiectează activități incluzive în educația fizică.
11. Adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.
12. Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.
13. Utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul:

1. Ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.
2. Formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.
3. Selectează și adaptează în mod autonom modalitățile de consiliere și sprijin în funcție de nevoile, capacitățile și obiectivele sportivului sau practicanțului.
4. Își asumă responsabilitatea pentru oferirea unui feedback constructiv, respectuos, clar și coerent, în conformitate cu principiile eticii sportive.
5. Monitorizează evoluția beneficiarilor și formulează recomandări privind ajustarea activităților sportive, a obiectivelor și a raportului dintre pregătire și recuperare.
6. Colaborează responsabil cu antrenorii și cu membrii echipei de sprijin pentru îmbunătățirea dezvoltării și performanței sportivului.
7. Promovează valori incluzive în activitatea educațională.
8. Colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES
9. Furnizează feedback adaptat elevilor.
10. Comunică rezultatele evaluării în echipa educațională

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

- CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport
- CPSP3. Oferirea consilierii sportive și a sprijinului individualizat
- CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate
- CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

9.2 transversale:
-
9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Fitness-ul - gimnastica aerobică. Noțiuni introductive, delimitări conceptuale	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia.	2	-	-nu este cazul
2	Scopul, sarcinile și caracteristicile fitnessului si gimnasticii aerobice	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	- nu este cazul
3	Terminologia fitness-ului si a gimnasticii aerobice	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	- nu este cazul
4	Mijloace si aparate folosite in antrenamentul de fitness si gimnastică aerobică	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	- nu este cazul
5	Principiile antrenamentului în fitness si gimnastică aerobică	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	-nu este cazul
6	Efortul fizic în antrenamentul de forță specific fitness-ului si culturismului. Tipologie, parametrii, dirijarea efortului	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	- nu este cazul
7	Calitatea motrică forță – elemente definitorii, tipologie, forme de manifestare, factori de influență - specifice fitness-ului si culturismului	Prelegerea, prezentarea powerpoint, prezentari multimedia	2	-	- nu este cazul

Bibliografie

Badau D, Badau A, Grancea M - Fitness. Miscare is postura, Edit Univ. Transivania din Brasov, 2017.

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

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (eds.). Essentials of Strength Training and Conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.

Jenkins, N., & Brandon, L. Anatomy of Yoga for Posture and Health. Fox Chapel Publishing, 2016.

Mudge, B. Fitness Without Limits. London: Little, Brown Book Group, 2024.

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Descrierea topografică a grupelor musculare, a acțiunii acestora și a pârghiilor dintre segmentele corporale și solicitările specifice din fitness- I	Explicatia, demonstrarea, exersarea	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	2	-	-
3	Principalele tipuri de mișcări și elemente de terminologie specifică din fitness - I	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-
4	Principalele tipuri de mișcări și elemente de terminologie specifică din fitness - II.	Explicatia, demonstrarea, exersarea	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	2	-	-
6	Elemente de proiectare și planificare în antrenamentul fitness pentru elev	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-
7	Exerciții pentru tonifiere, mobilitate, corectare și dezvoltare a forței pe grupe musculare: brațe și centura scapulară	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-
8	Exerciții pentru tonifiere, mobilitate, corectare și dezvoltare a forței pe grupe	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-

	musculare: trunchi, membre inferioare				
9	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-
10	Activități aerobice de tip combat	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-
11	Metodologia construirii block-urilor de aerobic	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-
12	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-
13	Construirea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în regim individual și de grup	Explicatia, demonstrarea, exersarea	2	-	-
14	Evaluare finală	Explicare, demonstrare	2	-	-

Bibliografie

Laura- Edit Ciulea- Fitness și gimnastică aerobică, Editura RISOPRINT, Cluj Napoca, 2020, Badau D, Badau A, Grancea M - Fitness. Miscare is postura, Edit Univ. Transivania din Brasov, 2017.

Neagu, Nicolae (2012) – Culturism și fitness, Întreținere și performanță. Editura University Press, Tîrgu Mureș.

Aftimiuc O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Editura Bren. București

Benedek F. (2013). Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness. Editura Universității Ștefan cel Mare. Suceava

Constantin I.C. (2012). Fitness – Ghid pentru începători. Editura PIM. Iași

Bibliografie facultativă

Albu, Constantin (2004) –coord. Kinetoterapia pasivă, Editura Polirom, Iași, 2004

2. Chirazi, Marin (2007) – Culturism –întreținere și competiție, Editura Polirom, Iași

11. 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 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

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice pe parcurs va fi în conformitate cu specificul disciplinei. Nota minimă de promovare este 5	- probe practico metodice	10
- la curs	Evaluare teoretică pe parcurs în conformitate cu specificul disciplinei. Nota minimă de promovare este 5	- teste redacționale	20
Evaluare finală			
- examen practic final	conceperea și conducerea unui program de fitness și a unui de gimnastică aerobică din tematica disciplinei	Evaluarea activităților practice și verificărilor curente vor fi realizate pe parcursul semestrului. Notarea va fi de la 1 la 10	20
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe baza rezolvării unor subiecte, având ca scop verificarea cunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului.	Lucrare scrisă din tematica disciplinei. Notarea va fi de la 1 la 10. Se acordă un punct din oficiu	50

Standard minim de performanță:

Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitor profesor de educație fizică, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practice aplicative, specifică profesiei

13. Orar consultații studenți

Conf dr Ciulea Laura-Edit	30 de minute după fiecare lucrare practică
---------------------------	--

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: M2 - Științe funcționale complementare
1.4 Domeniul de studii: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Elemente fundamentale de informatică și prelucrare statistică a datelor sportive				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Avram Călin				
2.3 Titularul activităților practice: PO - conf. univ. Avram Calin				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA 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		34
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		34
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		33
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		102
3.9 Total ore pe semestru		130
3.10 Număr de credite		5

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: Nu e cazul
5.2 a activităților practice: Nu e cazul

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Elemente fundamentale de informatică și prelucrare statistică a datelor sportive contribuie la dezvoltarea competențelor digitale și analitice necesare în domeniul sportului și educației fizice. Conținutul acesteia vizează utilizarea tehnologiilor informaționale de bază, gestionarea și prelucrarea datelor, precum și aplicarea metodelor statistice în analiza performanței sportive, competențe esențiale pentru ocupații precum profesor de educație fizică, antrenor sau specialist în activități sportive. Prin dobândirea de cunoștințe fundamentale de informatică aplicată și statistică, studenții dezvoltă capacitatea de a interpreta date, de a formula concluzii bazate pe evidențe și de a utiliza instrumente digitale în scop profesional, ceea ce contribuie la creșterea adaptabilității acestora la cerințele actuale ale pieței muncii.
--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general: - Progresele medicinei și farmaciei moderne devin tot mai dependente de modalitățile de
--

asistare de către calculator a domeniului medical. Ca atare, obiectivul principal al disciplinei îl constituie familiarizarea studenților din domeniul biomedical cu cerințele și abilitățile specifice Erei Digitale, cu vocabularul specific domeniului Tehnologiei Informației, cu principalele tehnologii legate de asistarea de către calculator a practicii și cercetării biomedicale.

- În contextul actual al medicinei și farmaciei bazate pe dovezi, Biostatistica a devenit unul din instrumentele esențiale de lucru pentru practicianul sau cercetătorul din domeniul biomedical. Ca atare, obiectivul principal al acestei discipline îl constituie familiarizarea studenților din domeniul biomedical, cu glosarul de termeni de specialitate din domeniul statisticii matematice, în scopul însușirii noțiunilor legate aplicarea corectă a unui protocol statistic, în funcție de tipul de studiu clinic/experiment științific;

7.2 Obiective specifice:

- demonstrarea capacității studenților de a înțelege și folosi principalele instrumente hardware (PC) și software utilizate în domeniul informaticii în general și a informaticii medicale, în particular
- însușirea principalelor aspecte legate de utilizarea serviciilor de indexare și căutare online a informației
- dobândirea unor abilități practice de utilizare a soluțiilor avansate de birotică pentru editarea unor documente cu format impus, gestionarea și organizarea informațiilor exportate din baze de date medicale în programe de calcul tabelar, pregătirea de prezentări electronice
- înțelegerea glosarului de termeni de specialitate utilizat în acest domeniul biostatisticii
- demonstrarea, în contextul medicinei bazate pe dovezi, a fundamentelor statistice ale homeostaziei umane, respectiv a necesității furnizării de instrumente statistice adecvate pentru orice studiu sau experiment biomedical
- cunoașterea principalelor tipuri de teste statistice, a pașilor necesari aplicării lor și a algoritmilor de selecție a unui anumit test statistic, în funcție de tipul de studiu/experiment
- înțelegerea și aplicarea corectă a unui protocol statistic specific unui anumit tip de studiu clinic sau epidemiologic

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. Studentul/absolventul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. Studentul/absolventul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării. Studentul/absolventul analizează conceptele, metodele și instrumentele informatice utilizate în colectarea, gestionarea și prelucrarea statistică a datelor sportive, în contextul cercetării și al optimizării performanței sportive. Studentul/absolventul explică relațiile dintre metodele statistice aplicate, structura seturilor de date și interpretarea rezultatelor obținute, în vederea fundamentării deciziilor profesionale și a demersurilor de cercetare din domeniul activităților fizice și sportive. Studentul/absolventul evaluează și clasifică tipurile de date sportive, indicatorii statistici și tehnicile de analiză în funcție de obiectivele cercetării, specificul activității sportive și caracteristicile grupului analizat.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. Studentul/absolventul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. Studentul/absolventul creează conținuturi digitale interactive. Studentul/absolventul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă. Studentul/absolventul analizează seturi de date sportive (indicatori de performanță, parametri ai efortului și date funcționale) utilizând metode informatice și statistice adecvate, în raport cu obiectivele evaluării și optimizării procesului de antrenament. Studentul/absolventul interpretează relațiile și asocierile dintre variabilele analizate statistic și modificările funcționale observate la sportivi, în contextul evaluării performanței și al monitorizării stării de pregătire. Studentul/absolventul utilizează instrumente informatice și tehnici statistice pentru colectarea, prelucrarea, analiza și vizualizarea datelor sportive, în vederea susținerii procesului decizional și a activităților de cercetare. Studentul/absolventul integrează conceptele specifice informaticii aplicate și analizei statistice în evaluarea studiilor de caz din domeniul activităților fizice și sportive, formulând interpretări argumentate pe baza datelor disponibile. Studentul/absolventul formulează concluzii și recomandări fundamentate pe analiza statistică a datelor sportive, adaptate contextului de pregătire, nivelului de performanță și obiectivelor evaluării.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

Studentul/absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

Studentul/absolventul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.

Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.

Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

Studentul/absolventul demonstrează autonomie în utilizarea resurselor academice și științifice (articole de specialitate, baze de date și resurse digitale) pentru aprofundarea cunoștințelor specifice informaticii aplicate și prelucrării statistice a datelor sportive.

Studentul/absolventul evaluează critic informațiile de specialitate și rezultatele obținute prin analiza și prelucrarea datelor sportive, gestionând eficient propriul proces de învățare și dezvoltare profesională continuă.

Studentul/absolventul respectă principiile etice, normele de integritate academică și bunele practici privind colectarea, prelucrarea, analiza și raportarea datelor, în cadrul activităților aplicative și de cercetare specifice domeniului activităților fizice și sportive.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:
CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice
CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar
CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare
9.2 transversale:
-
9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Arhitectura unui calculator numeric. Structura software a unui calculator numeric: Software de bază. Limbaje de programare. Sisteme de operare (MS Windows, Linux). Conceptul de fișier. Organizarea fișierelor. Software aplicativ. Introducere în domeniul rețelelor de calculatoare. Generalități. Rețele LAN (Local Area Network) - conceptul de Intranet; WAN (World Area Network) – Internet.	Prezentare orală + multimedia	2	Electroni Medical Records (EMR)	Nu este cazul
2	Arhitectura unui calculator numeric. Structura software a unui calculator numeric: Software de bază. Limbaje de programare. Sisteme de operare (MS Windows, Linux). Conceptul de fișier. Organizarea fișierelor. Software aplicativ. Introducere în domeniul rețelelor de calculatoare. Generalități. Rețele LAN (Local Area Network) - conceptul de Intranet; WAN (World Area Network) – Internet.	Prezentare orală + multimedia	2	Electroni Medical Records (EMR)	Nu este cazul
3	Documentare online. Căutarea informației pe internet (II) Modalități de utilizare motoarelor de căutare (Google) și a serviciilor de directoare (Yahoo Directories) pentru căutarea informațiilor din domeniul biomedical. Servicii de documentare medicală automată (Medline). Evaluarea calității informațiilor publicate pe Internet/World Wide Web.	Prezentare orală + multimedia	2	Electroni Medical Records (EMR)	Nu este cazul
4	Populații statistice. Eșantioane. Tehnici de eșantionare. Eșantioane randomizate/nerandomizate și importanța lor în cercetarea și practica biomedicală. Tipuri de date. Variabilitatea biologică. Factori de eroare în cercetarea biomedicală. Distribuții de frecvență. Teorema limitei centrale. Distribuția normală (Gaussiană) și importanța ei în analiza statistică. Distribuții non-Gaussiene (Poisson, Bernoulli etc) în cercetarea biomedicală.	Prezentare orală + multimedia	2	Biologica variability	Nu este cazul
5	Noțiuni avansate de statistică descriptivă. Indicatori statistici. Intervale de încredere și importanța lor în cercetarea și practica biomedicală. Date lipsă (missing data). Rezultatele aberante (outliers) și importanța lor în analiza datelor biomedicale. Tehnici de detecție și criterii de eliminare a rezultatelor aberante din seriile de date.	Prezentare orală + multimedia	2	Biologica variability	Nu este cazul
6	Normalitatea datelor unui experiment. Teste de concordanță (goodness-of-fit). Teste de normalitate. Protocoale avansate de analiză statistică parametrică și neparametrică.	Prezentare orală +	2	Biologica variability	Nu este cazul

	Statistică inferențială. Principalele scopuri ale statisticii inferențiale. Testarea ipotezelor statistice. Statistică inferențială „de bază” versus statistică inferențială „avansată”. Criterii primare de alegere a unui anumit protocol/test statistic.	multimedia TBL			
7	Teste de comparare a tendințelor centrale (medii, mediane). De la testul „t” al lui Student la analiza de varianță (Anova). Teste parametrice/ neparametrice pentru compararea de tendințe centrale (medii/mediane). Criterii de alegere a celui mai potrivit test statistic pentru compararea de tendințe centrale. Tabele de contingență. Problematika analizei tabelor de contingență rezultate în urma studiilor clinice sau epidemiologice. Testul Chi pătrat și variantele lui. Indicatori ai asocierii factor de risc-boală utilizați în studii epidemiologice și clinice (Odds Ratio -OR, Relativ Risk -RR).	Prezentare orală + multimedia	2	Biologica variability	Nu este cazul

Bibliografie

1. Tigan S., Achimaș A., Drugan T.: Curs de Informatică și Statistică Medicală, ed. SRIMA, Cluj-Napoca 2001
2. Mărușteri M.: Documentare online, manual disponibil online pe serverele UMFST Tg. Mures http://www.umfst.ro/info/doonline_ROV2.pdf
3. Marius Mărușteri – Documentare online – prezent și perspective, disponibil online pe serverele UMFS Tg. Mures <https://www.umfst.ro/info/english/doonline.pdf>
4. Data.Information.Knowledge - material didactic disponibil online pe serverele UMFST Tg. Mures https://www.umfst.ro/info/english/Data_info_know.pdf
5. Blachman N. – Googleguide, disponibil online la <http://www.googleguide.com/contents/>
6. Gari D Clifford, Joaquin A Blaya, Rachel Hall-Clifford and Hamish SF Fraser: Medical information systems: A foundation for healthcare technologies in developing countries, Biomedical Engineering Online, 2008 <https://biomedical-engineering-online.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-925X-7-18>
7. van Bommel J., Musen M.A., Musen Mark A.: Handbook of Medical Informatics, Springer Publishing House, 2002, online book la https://web.archive.org/web/20080321131249/http://www.mieur.nl/mi handbook/r_3_3/handbook/home.h
8. Brooker K. - Tim Berners-Lee, the Man Who Created the World Wide Web, Has Some Regrets, 2018 articol online disponibil la <https://www.vanityfair.com/news/2018/07/the-man-who-created-the-world-wide-web-has-some-regrets>
9. Mărușteri M.: Noțiuni fundamentale de biostatistică: note de curs, University Press Tg.-Mureș, 2006
10. Oláh Péter, Avram Călin, Mărușteri Marius, Introducere în biostatistică : aplicații practice, University Press, 2016, Târgu Mureș, Disponibil online la adresa www.umfst.ro/info/
11. Bacărea Vladimir, Ghiga Dana, Mărușteri Marius, Oláh Péter, Petrișor Marius - A Primer in Research Methodology and Biostatistics, University Press Targu Mures, 2014
12. Marius Mărușteri, Vladimir Bacărea, Comparing groups for statistical differences: how to choose the right statistical test?, Biochemia Medica 2010;20(1):15–32, disponibil online la adresa <http://www.biochemia-medica.com/content/comparing-groups-statistical-differences-how-choose-rightstatistical-test>
13. Drugan T., Bolboacă S., Leucuța D., Bondor C., Călinici T., Văleanu M., Colosi H., Iancu M., Istrate D. Biostatistică Medicală, Editura Medicală Universitară “Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, 2018 Disponibil online la adresa www.umfst.ro/info/
14. Motulsky H, – Intuitive Biostatistics - A Nonmathematical Guide to Statistical Thinking , Fourth Edition, Oxford Univ. Press, 2018
15. Motulsky H, – Intuitive Biostatistics - A Nonmathematical Guide to Statistical Thinking , Fourth Edition, Oxford Univ. Press, 2018
16. Mărușteri M, – Noțiuni fundamentale de biostatistică, Univ. Press Tg. Mureș, 2006. Disponibil online la adresa www.umfst.ro/info/
17. Drugan T., Bolboacă S., Leucuța D., Bondor C., Călinici T., Văleanu M., Colosi H., Iancu M., Istrate D. Biostatistică Medicală, Editura Medicală Universitară “Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, 2018.
18. Oláh Péter, Avram Călin, Mărușteri Marius, Introducere în biostatistică : aplicații practice, University Press, 2016, Târgu Mureș, Disponibil online la adresa www.umfst.ro/info/

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Programe de calcul tabelar (MS Excel, OO Calc). MS Excel (I) MS Excel - Concepte generale; formatarea paginii; foaia de calcul tabelar; conținutul unei celule; formatarea celulelor. Programe de calcul tabelar. MS Excel (II): MS Excel: inserarea obiectelor; introducerea unei formule; copierea formulelor; folosirea adreselor relative și absolute. Inserarea unor funcții; folosirea funcțiilor matematice, statistice și logice.	Demonstrații practice, Metode de elearning sincron	2	Electronic Medical Records (EMR)	Nu este cazul

2	Programe de calcul tabelar. MS Excel (III): Folosirea funcțiilor; cum se introduc funcțiile; butonul Autosum; funcții mai des utilizate. Programe de calcul tabelar. MS Excel (IV): Lucrul cu diagrame; ce este o diagramă; elementele de bază ale unei diagrame; tipuri de diagrame; crearea unei diagrame; Formatarea diagramelor; inserarea de obiecte.	Demonstratii practice, Metode de elearning sincron	2	Electronic Medical Records (EMR)	Nu este cazul
3	Populații statistice. Eșantioane. Tehnici de eșantionare. Esantioane randomizate/nerandomizate și importanța lor în cercetarea și practica biomedicală. Tipuri de date. Variabilitatea biologică. Factori de eroare în cercetarea biomedicală. Aplicații practice Distribuții de frecvență. Teorema limitei centrale. Distribuția normală (Gaussiană) și importanța ei în analiza statistică. Distribuții non-Gaussiene (Poisson, Bernoulli etc) în cercetarea biomedicală. Aplicații practice	Demonstratii practice, Metode de elearning sincron	2	Electronic Medical Records (EMR)	Nu este cazul
4	Noțiuni avansate de statistică descriptivă. Indicatori statistici. Intervale de încredere și importanța lor în cercetarea și practica biomedicală. Date lipsă (missing data). Aplicații practice	Demonstratii practice, Metode de elearning sincron	2	Biologica variability	Nu este cazul
5	Rezultatele aberante (outliers) și importanța lor în analiza datelor biomedicale. Tehnici de detecție și criterii de eliminare a rezultatelor aberante din seriile de date. Aplicații practice Normalitatea datelor unui experiment. Teste de concordanță (goodness-of-fit). Teste de normalitate. Protocoale avansate de analiză statistică parametrică și neparametrică. Aplicații practice	Demonstratii practice, Metode de elearning sincron	2	Biologica variability	Nu este cazul
6	Statistică inferențială. Principalele scopuri ale statisticii inferențiale. Testarea ipotezelor statistice. Statistică inferențială "de bază" versus statistică inferențială „avansată”. Criterii primare de alegere a unui anumit protocol/test statistic. Aplicații practice Teste de comparare a tendințelor centrale (medii, mediane). De la testul „t” al lui Student la analiza de varianță (Anova). Teste parametrice/ neparametrice pentru compararea de tendințe centrale (medii/mediane). Criterii de alegere a celui mai potrivit test statistic pentru compararea de tendințe centrale. Aplicații practice	Demonstratii practice, Metode de elearning sincron	2	Biologica variability	Nu este cazul
7	Tabele de contingență. Problematika analizei tabelor de contingență rezultate în urma studiilor clinice sau epidemiologice. Testul Chi pătrat și variantele lui. Aplicații practice Indicatori ai asocierii factor de risc-boală utilizați în studii epidemiologice și clinice (Odds Ratio -OR, Relativ Risk -RR). Aplicații practice	Demonstratii practice, Metode de elearning sincron	2	Biologica variability	Nu este cazul

Bibliografie

- Oláh Péter, Avram Călin, Mărușteri Marius, Introducere în biostatistică : aplicații practice, University Press, 2016, Târgu Mureș, Disponibil online la adresa www.umftgm.ro/info/
 - Marius Mărușteri, Marius Petrișor: Biostatistică. Îndrumător de activități practice- manual digital - (filme didactice adnotate cu activitățile de la LP), 2014, disponibil online pe platforma de e-learning RoELME - Guest login), <http://roelme.umftgm.ro/moodle/course/view.php?id=5>
 - Marusteri M. Notiuni fundamentale de biostatistica: note de curs/Fundamentals in biostatistics: lecture notes. University Press Targu Mures, 2006. (in Romanian, with Powerpoint slides in English). Disponibil online la adresa www.umftgm.ro/info/
 - Drugan T., Bondor C., Bolboacă S., Călinici T., Colosi H., Gălățuș R., Istrate D., Văleanu M., Achimaș A., Tigan S.: Aplicații practice de informatică și statistică medicală, ed. Alma Mater, Cluj-Napoca, 2002
 - Bacărea Vladimir, Ghiga Dana, Mărușteri Marius, Oláh Péter, Petrișor Marius - A Primer in Research Methodology and Biostatistics, University Press Targu Mures, 2014
- Bibliografie opțională:
- Motulsky HJ. GraphPad Prism - Statistics Guide. GraphPad Software Inc., San Diego California USA, 2007, disponibilă la: www.graphpad.com.
 - Motulsky HJ. The InStat Guide to Choosing and Interpreting Statistical Tests, GraphPad Software Inc., San Diego California USA, 2001, disponibilă la: www.graphpad.com
 - Marius Mărușteri, Vladimir Bacărea, Comparing groups for statistical differences: how to choose the right statistical test?, Biochemia Medica 2010;20(1):15–32, disponibil online la

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

Înțelegerea conceptelor și terminologiei fundamentale din domeniul tehnologiei informației și al prelucrării statistice a datelor sportive.

Capacitatea de a utiliza eficient resurse digitale și instrumente de documentare științifică pentru identificarea și valorificarea informațiilor relevante din domeniul activităților fizice și sportive.

Capacitatea de a utiliza aplicații informatice și soluții digitale pentru colectarea, organizarea, prelucrarea și prezentarea datelor sportive.

Capacitatea de a redacta și prezenta rapoarte, lucrări și materiale de specialitate utilizând instrumente informatice moderne.

Înțelegerea noțiunilor fundamentale de statistică aplicată în domeniul educației fizice și sportului.

Capacitatea de a selecta și aplica metode și teste statistice adecvate în funcție de obiectivele evaluării sau ale cercetării sportive.

Capacitatea de a interpreta rezultatele analizelor statistice și de a formula concluzii fundamentate pe dovezi privind performanța și activitatea sportivă.

Capacitatea de a utiliza platforme și tehnologii digitale pentru evaluarea, monitorizarea și managementul activităților educaționale și sportive.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Verificări pe parcursul semestrului a abilităților practice, prin testarea capacității de a aplica corect un anumit tip de test statistic.	Verificare cunoștințe și abilități practice	25
- la curs	-cunoașterea materialului bibliografic -înțelegerea conceptelor de bază și integrarea lor	Teste grila	5
Evaluare finală			
- examen practic final	-corelarea noțiunilor teoretice cu cele practice	Examen practic la sfârșitul perioadei de pregătire	25
- examen teoretic final	-cunoașterea materialului bibliografic -înțelegerea conceptelor de bază și integrarea lor	Test grilă pe calculator, folosind serverul de testare al disciplinei	45
Standard minim de performanță: Studentul demonstrează cunoașterea noțiunilor fundamentale de informatică și statistică aplicată în domeniul sportului, este capabil să utilizeze instrumente informatice pentru prelucrarea și analiza datelor sportive, să selecteze și să aplice metode statistice de bază și să interpreteze corect rezultatele obținute			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Avram Călin	Marti ora 10-12
---------------------	-----------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Amenajări baze sportive și recreative				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Țurcanu Florin				
2.3 Titularul activităților practice: Conf. dr. Țurcanu Florin				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA 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		29
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		29
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		29
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
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: 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: -
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților din UMFST.

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Amenajări baze sportive contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.
--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind amenajările bazelor sportive, 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.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.
Studentul/absolventul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
Studentul/absolventul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.
Studentul/absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
Studentul/absolventul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.
Studentul/absolventul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
Studentul/absolventul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.
Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.
Studentul/absolventul proiectează activități incluzive în educația fizică.
Studentul/absolventul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.
Studentul/absolventul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
Studentul/absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
Studentul/absolventul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.
Studentul/absolventul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
Studentul/absolventul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
Studentul/absolventul construiește relații de încredere și respect cu elevii.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.
Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.
Studentul/absolventul promovează valori incluzive în activitatea educațională.
Studentul/absolventul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.
Studentul/absolventul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
Studentul/absolventul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.
Studentul/absolventul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
Studentul/absolventul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar
CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

9.2 transversale:

CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Norme metodologice privind sistematizarea și funcționarea bazelor sportive.	Prelegere + multimedia	4	-	-
2	Sistematizarea și întreținerea suprafețelor folosite în construcția terenurilor de sport	Prelegere + multimedia	4	-	-
3	Norme ergonomice privind construcția bazelor sportive deschise.	Prelegere + multimedia	4	-	-
4	Norme ergonomice privind construcția bazelor sportive închise.	Prelegere + multimedia	4	-	-
5	Taxonomia descriptivă a terenurilor, instalațiilor și materialelor necesare reuniunilor atletice.	Prelegere + multimedia	4	-	-

6	Taxonomia descriptivă a terenurilor, instalațiilor și materialelor necesare jocurilor sportive (1)	Prelegere + multimedia	4	-	-
7	Taxonomia descriptivă a terenurilor, instalațiilor și materialelor necesare jocurilor sportive (2)	Prelegere + multimedia	4	-	-

Bibliografie

1. Gregori-Faus, C., Crespo, J., Calabuig, F., & Parra-Camacho, D. (2025). State-of-the-art of sustainability in sports facilities: A systematic review. *Environment, Development and Sustainability*. <https://doi.org/10.1007/s10668-024-05854-1>

2. Santos, I. L., & Miragaia, D. A. M. (2025). Challenges and opportunities to improve environmental sustainability in sport: Systematic literature review. *Managing Sport and Leisure*. <https://doi.org/10.1080/23750472.2025.2561983>

3. Wang, W., Cai, Y., Xiong, X., & Xu, G. (2025). Evaluating accessibility and equity of multi-level urban public sports facilities at the residential neighborhood scale. *Buildings*, 15(10), 1640. <https://doi.org/10.3390/buildings15101640>

4. Pestrea, C.-D., Constantinescu, M., Neacșu, A.-R.-C., & Botezatu, F. (2025). Sports sustainability in Romania: How sports clubs in Romania's football 1st division communicate about sustainability. *Journal of Emerging Trends in Marketing and Management*, 1(1). etimm.ase.ro

10.2 Conținutul orelor de lucrări, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Norme ergonomice privind construcția bazelor sportive deschise	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	-	-
2	Norme ergonomice privind construcția bazelor sportive inchise	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	-	-
3	Amenajarea bazelor sportive specifice atletismului (sectorul de aruncări)	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	-	-
4	Amenajarea bazelor sportive specifice atletismului (sectorul de sărituri)	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	-	-
5	Amenajarea bazelor sportive specifice jocurilor cu mingea (1)	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	-	-
6	Amenajarea bazelor sportive specifice jocurilor cu mingea (2)	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	-	-
7	Amenajarea bazelor sportive specifice jocurilor cu mingea (3)	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	-	-

Bibliografie

1. Gregori-Faus, C., Crespo, J., Calabuig, F., & Parra-Camacho, D. (2025). State-of-the-art of sustainability in sports facilities: A systematic review. *Environment, Development and Sustainability*. <https://doi.org/10.1007/s10668-024-05854-1>

2. Santos, I. L., & Miragaia, D. A. M. (2025). Challenges and opportunities to improve environmental sustainability in sport: Systematic literature review. *Managing Sport and Leisure*. <https://doi.org/10.1080/23750472.2025.2561983>

3. Wang, W., Cai, Y., Xiong, X., & Xu, G. (2025). Evaluating accessibility and equity of multi-level urban public sports facilities at the residential neighborhood scale. *Buildings*, 15(10), 1640. <https://doi.org/10.3390/buildings15101640>

4. Pestrea, C.-D., Constantinescu, M., Neacșu, A.-R.-C., & Botezatu, F. (2025). Sports sustainability in Romania: How sports clubs in Romania's football 1st division communicate about sustainability. *Journal of Emerging Trends in Marketing and Management*, 1(1). etimm.ase.ro

11. 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 referitor la amenajarea bazelor sportive.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității	nu e cazul	nu e cazul	0

practice			
- la curs	Implicarea la activitățile de predare, prezentarea unui referat cu temă stabilită anterior cu prezentare power-point.	prezentare referat	10
Evaluare finală			
- examen practic final	Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Probă practico-metodică	30
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redacțional	60
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică-obținerea notei minime 5. Evaluarea practica-obținerea notei minime 5.			

13. Orar consultații studenți

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

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: M2 - Științe funcționale complementare
1.4 Domeniul de studii: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Făgăraș Pia-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: -				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: E	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA statut: Obl

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		34
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		34
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		33
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		102
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: 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: on-line pe platforma Blackboard Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:
Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților de evaluare motrică și funcțională specifică educației fizice și consilierii sportive, 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 metodelor de evaluare motrice și funcționale specific domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul liceal și al educației adulților.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:
Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.
Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.
Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.
8.2 Aptitudini:
Studentul/absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar.
Studentul/absolventul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale
Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.
Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.
Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.
Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.
8.3 Responsabilitate și autonomie:
Studentul/absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
Studentul/absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului.
Studentul/absolventul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.
Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.
Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.
Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:
CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice
CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar
CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor
9.2 transversale:
-
9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Considerații generale privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană. Aspecte teoretice referitoare la metrologie și docimologie. Particularități specifice a activității motrice	prelegere, prezentare ppt, materiale multimedia	4	-	-
2	Măsurarea în activitățile motrice. Elemente, componente, funcții, rezultate, erori, tipuri și scale de măsurare.	prelegere, prezentare ppt, materiale multimedia	4	-	-
3	Instrumente de măsurare și de evaluare în activitățile motrice. Testul, chestionarul și utilizarea computerului în activitățile de măsurare	prelegere, prezentare ppt, materiale multimedia	4	-	-

4	Tipuri de evaluare. Relația dintre evaluare și obiective în activitățile motrice Relația dintre măsurare, apreciere și evaluare.	prelegere, prezentare ppt, materiale multimedia	4	-	-
5	Analiza sistemelor de evaluare utilizate în educația fizică școlară.	prelegere, prezentare ppt, materiale multimedia	4	-	-
6	Aspecte teoretico-metodologice specifice evaluării deprinderilor și priceperilor motrice în educația fizică școlară.	prelegere, prezentare ppt, materiale multimedia	4	-	-
7	Evaluarea inițială, continuă și formativă. Obiective generale și specifice. Aspecte cu caracter formativ. Evaluarea în jocurile sportive	prelegere, prezentare ppt, materiale multimedia	4	-	-

Bibliografie

1. Bădău, A., & Bădău, D. (2021). Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice. Note de curs, University Press, Târgu Mureș. Arhiva

2. Bădău, D., & Bădău, A. (2022). Optimizing reaction time in relation to manual and foot laterality in children using the Fitlight technological systems. *Sensors*, 22(22), 8785. DOI: 10.3390/s22228785. Este foarte potrivit pentru evaluarea motrică obiectivă și utilizarea testelor instrumentale. PubMed

3. Kyrychenko, V., Deak, G.-F., Pop, N. H., Gomboș, L., Andrieieva, O., & Khrypko, I. (2023). Comparative analysis of physical fitness of physical education major Romanian and Ukrainian students. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 68(3), 5–19. DOI: 10.24193/subbeag.68(3).19. Studia Universitatis Babeș-Bolyai

4. Geantă, V. A., Ardelean, V. P., Dulceanu, C., Bulzan, C., Forț, P. R., Katanic, B., et al. (2025). Health-related physical fitness of Romanian university students: The European Fitness Badge approach. *Healthcare*, 13(16), 1966. DOI: 10.3390/healthcare13161966. Foarte bună pentru evaluarea standardizată a rezistenței, forței, flexibilității și coordonării. MDPI

5. Wen, X., Silva, R. M., Xu, Q., González-Fernández, F. T., Silva, A. F., Badicu, G., Guo, X., & Clemente, F. M. (2024). Current practices in physical fitness assessment and monitoring among coaches of individual and team sports: A survey in Portugal, Spain, and Romania. *Biology of Sport*, 41(4), 219–230. DOI: 10.5114/biolsport.2024.139074.

Williams, S. M., & Lacy, A. C. (2026). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science* (9th ed.). Routledge. Aș pune-o neapărat: este practic exact pe profilul disciplinei și este ediția actualizată din 2026. Routledge

7. Morrow, J. R., Mood, D. P., Zhu, W., & Kang, M. (2022). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (6th ed.). Human Kinetics. Acoperă validitate, fidelitate, măsurare, analiză cantitativă și interpretarea datelor în activitatea motrică. Google Books

8. Richards, K. A., Hemphill, M. A., & Wright, P. M. (2024). *Qualitative Research and Evaluation in Physical Education and Sport Pedagogy*. Jones & Bartlett Learning. Este foarte utilă deoarece completează partea calitativă: observație, interviu, analiză calitativă, proiectarea evaluării și interpretarea datelor. Illinois Experts

9. Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J. L., & Silverman, S. J. (2022). *Research Methods in Physical Activity* (8th ed.). Human Kinetics. Include metode cantitative, calitative și mixte, măsurare, statistică și designul cercetării în activitate fizică. Human Kinetics

10. Burton, A. M., Cowburn, I., Thompson, F., et al. (2023). Associations between motor competence and physical activity, physical fitness and psychosocial characteristics in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 53, 2191–2256. DOI: 10.1007/s40279-023-01886-1. Este utilă mai ales pentru alegerea și interpretarea instrumentelor de evaluare a competenței motrice. Springer

11. Ortega, F. B., Zhang, K., Cadenas-Sanchez, C., et al. (2025). The Youth Fitness International Test (YFIT) battery for monitoring and surveillance among children and adolescents: A modified Delphi consensus project with 169 experts from 50 countries and territories. *Journal of Sport and Health Science*, 14, 101012. DOI: 10.1016/j.jshs.2024.101012. Este una dintre cele mai actuale surse pentru standardizarea evaluării condiției fizice.

11. 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.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			

- în timpul activității practice	-	-	0
- la curs	Evaluare teoretică pe parcurs în conformitate cu specificul disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Teste redactionale, Quiz-uri	20
Evaluare finală			
- examen practic final	Evaluarea activităților practice - realizarea unui portofoliu cu aplicațiile practice specifice disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Probe practico-metodice.	30
- examen teoretic final	Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minimă de promovare este 5.	Test scris/grila	50
Standard minim de performanță: Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. Evaluarea practică - obținerea notei minime 5			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Făgăraș Pia-Simona	marti 10-12 Sala Polivalenta
----------------------------	------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: M2 - Științe funcționale complementare
1.4 Domeniul de studii: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Echipamente și tehnologii specifice activităților fizice				
2.2 Titularul activităților de curs: Conf dr Făgăraș Pia-Simona				
2.3 Titularul activităților practice: -				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA statut: Obl

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: 0
3.4 Total ore din planul de învățământ: 14	3.5 din care curs: 14	3.6 activități practice: 0
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		30
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		29
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
3.8 Total ore de studiu individual		90
3.9 Total ore pe semestru		104
3.10 Număr de credite		4

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) Fișadisciplinei Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources sau alte resurseweb, 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: Explicititate în Regulamentul didactic al studenților UMFST. În cazul desfășurării activității în sistem online se vor folosi resurse media disponibile ale platformei utilizate (Blackboard learning).
5.2 a activităților practice: -

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Echipamente și tehnologii specifice activităților fizice contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a

competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Cursul vizează transmiterea modalităților de utilizare și monitorizare a instalațiilor aparatelor și tehnologiilor informaționale specifice activităților motrice.

7.2 Obiective specifice:

- cunoașterea modalităților de utilizare a aparatelor și tehnologiilor informaționale de pregătire și monitorizare a activităților sportive
- utilizarea diferitelor aparate, instalații și tehnologii pentru evaluarea parametrilor de efort și de efort.

însușirea modalităților de utilizare și manipulare a aparatelor și tehnologiilor specifice activităților fizice.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. Studentul/absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. Studentul/absolventul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. Studentul/absolventul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. Studentul/absolventul colectează, selectează și prelucerează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. Studentul/absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. Studentul/absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. Studentul/absolventul creează conținuturi digitale interactive. Studentul/absolventul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. Studentul/absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului. Studentul/absolventul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital. Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. Studentul/absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea formării digitale continue. Studentul/absolventul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice
CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar
CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare

9.2 transversale:

-

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de curs, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Echipamente si aparatura fitness	Explicatia, demonstratia, conversatia, prezentari multimedia	2	-	-
2	Monitorizarea activitatii fizice prin intermediul tehnologiilor specifice informatinale	Explicatia, demonstratia, conversatia, prezentari multimedia	2	-	-
3	Amenajarea salilor de fitness. Logistica specifica diferitelor activitati fizice si ramuri sportive.	Explicatia, demonstratia, conversatia, prezentari multimedia	2	-	-
4	Utilizarea tehnologiilor IT pentru educarea	Explicatia, demonstratia, conversatia, prezentari	2	-	-

	psihomotricitatii	multimedia			
5	Echipamente de testare si monitorizare a capacitatii motrice si a capacitatii functionale	Explicatia, demonstratia, conversatia, prezentari multimedia	2	-	-
6	Echipamente de testare si monitorizare a capacitatii motrice si a capacitatii functionale	Explicatia, demonstratia, conversatia, prezentari multimedia	2	-	-
7	Recapitulare	Explicatia, demonstratia, conversatia, prezentari multimedia	2	-	-

Bibliografie

1. Bădău, D. (2021). Echipamente și tehnologii specifice activităților fizice. Material didactic / suport de curs, UMFST „George Emil Palade” din Târgu Mureș.
2. Modra, C., Domokos, M., & Petracovschi, S. (2022). The use of digital technologies in the physical education lesson: A systematic analysis of scientific literature. *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 14(26), 33–46. DOI: 10.2478/tperj-2021-0004. Paradigm
3. Gulap, M. (2024). The impact of using smart watches on students' effort capacity: A comparative study. *University Arena – Journal of Physical Education, Sport and Health*, 7(4), 17–24. DOI: 10.62229/UaVii_4_24-3. University of Bucharest Journals
4. Turcanu, A. P. (2024). Impact of information technology on physical education in primary education. *The Annals of the “Ștefan cel Mare” University of Suceava, Physical Education and Sport Section*, XVII(2), 103–111. DOI: 10.4316/SAM.2024.0211. annals-fefs.usv.ro
5. Tohănean, D. I., Vulpe, A. M., Mijaica, R., & Alexe, D. I. (2025). Embedding digital technologies (AI and ICT) into physical education: A systematic review of innovations, pedagogical impact, and challenges. *Applied Sciences*, 15(17), 9826. DOI: 10.3390/app15179826. Este o sursă foarte bună și foarte actuală, inclusiv pentru wearables, AI, AR/VR și feedback în timp real.
6. Pino-Ortega, J., & Rico-González, M. (Eds.). (2021). *The Use of Applied Technology in Team Sport*. Routledge. — foarte potrivită disciplinei: GPS/GNSS, sisteme locale de poziționare, senzori inerțiali, monitorizarea frecvenței cardiace, analiza datelor și feedback în timp real. Routledge
7. Seçkin, A. Ç., Ateş, B., & Seçkin, M. (2023). Review on wearable technology in sports: Concepts, challenges and opportunities. *Applied Sciences*, 13(18), 10399. DOI: 10.3390/app131810399. MDPI
8. Wang, X., Yu, H., Kold, S., Rahbek, O., & Bai, S. (2023). Wearable sensors for activity monitoring and motion control: A review. *Biomimetic Intelligence and Robotics*, 3(1), 100089. DOI: 10.1016/j.birob.2023.100089. DOI
9. Rebelo, A., Martinho, D. V., Valente-dos-Santos, J., Coelho-e-Silva, M. J., et al. (2023). From data to action: A scoping review of wearable technologies and biomechanical assessments informing injury prevention strategies in sport. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15, 169. DOI: 10.1186/s13102-023-00783-4. Springer
10. Knoke, C., Woll, A., & Wagner, I. (2024). Health promotion in physical education through digital media: A systematic literature review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 54, 276–290. DOI: 10.1007/s12662-023-00932-4. Springer
11. Niu, T., Liu, T., Luo, Y. T., & Pang, P. (2026). How do digital technologies improve the physical health of higher education students? A systematic scoping review. *BMC Public Health*, 26, 2075. DOI: 10.1186/s12889-026-27773-8.

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

La finalul cursului masteranzii vor fi capabili :

- să explice tendințele și orientările contemporane în domeniul didacticii educației fizice specifice ciclului liceal
- să utilizeze corect și flexibil terminologia generală și specifică domeniului;
- să însușească operațional unele concepte și problematice ale didacticii educației fizice
- să aplice achizițiile teoretice în proiectarea și derularea unor situații practice efective
- să dezvolte competențe, abilități și atitudini specifice, necesare completării portofoliului profesional personal

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	-	-	0
- la curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	Referat	20
Evaluare finală			

- examen practic final	Formele principale de evaluare - evaluare practico-metodica, prezentari power-point pe tematicaspecifica.	Sustinerea unor secvente de lectie din tematica disciplinei. Evaluarea portofoliului. Note de la 1-10.	30
- examen teoretic final	Proba de verificare va fi cea scrisă, pe bazarezolvării unor subiecte, având ca scop verificareacunoștințelor acumulate pe parcursul semestrului.Portofoliu pe tematica disicplinei Lucrare scrisă. Notarea va fi de la 1 la10. Se acordă un punct din oficiu.Prezența la cursuri va fi în conformitatecu Regulamentul didactic . 50 -examenpracticfinal Formele principale de evaluare - evaluare	Lucrare scrisă. Notarea va fi de la 1 la10. Se acordă un punct din oficiu.Prezența la cursuri va fi în conformitatecu Regulamentul didactic .	50

Standard minim de performanță:

Evaluarea cu calificativ minim promovabil a nivelului de cunoștințe, competențe profesionale și abilități practice, care să îi permită studentului, viitor specialist, să integreze aceste cunoștințe în portofoliul profesional personal, cu efecte benefice asupra componentei practic aplicative, specifică profesiei

13. Orar consultații studenți

Conf dr Făgăraș Pia-Simona	marti 10-12 Sala Polivalenta
----------------------------	------------------------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice



Fișa disciplinei

an academic: 2026 - 2027

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: Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii: master
1.6 Programul de studii: Educație fizică și consiliere sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei: Pregătirea și elaborarea lucrării de disertație				
2.2 Titularul activităților de curs: -				
2.3 Titularul activităților practice: Conf dr Țurcanu Florin				
2.4 Anul de studii: II	2.5 Semestrul: 2	2.6 Tipul de evaluare: C	2.7 Regimul disciplinei	categoria formativă: DA statut: Obl

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

3.1 Număr de ore pe săptămână: 8	3.2 din care curs:	3.3 activități practice: 8
3.4 Total ore din planul de învățământ: 56	3.5 din care curs: 0	3.6 activități practice: 56
3.7 Distribuția fondului de timp pe semestru		
- studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		16
- documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		16
- pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		15
- tutorial		0
- examinări		1
- alte activități		0
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: 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: -
5.2 a activităților practice: Explicitate în Regulamentul didactic al studenților UMFST.

6. Corelarea disciplinei cu recomandările ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations)

Disciplina Pregătirea și elaborarea lucrării de disertație contribuie la dezvoltarea competențelor ESCO din aria competențelor profesionale (gândirea analitică, aplicarea strategiilor didactice, dobândirea de cunoștințe, formarea de abilități) și a competențelor transversale (comunicare profesională, lucru în echipă, profesionalism), prin activități de predare și aplicative specifice domeniului Știința sportului.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general:

Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul educației fizice și a consilierii sportive, în vederea elaborării lucrării de disertație.

7.2 Obiective specifice:

Extinderea posibilităților de concepere, organizare și desfășurare a cercetării specifice pentru elaborarea lucrării de disertație.

Extinderea cunoștințelor teoretice, a celor practice cât și a celor operaționale.

Sintetizarea conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe urmată de aplicarea lor practică.

8. Rezultatele învățării

8.1 Cunoștințe:

Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.

Studentul/absolventul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

Studentul/absolventul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

Studentul/absolventul cunoaște modelele de formare profesională continuă.

Studentul/absolventul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră.

Studentul/absolventul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.

Studentul/absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.

8.2 Aptitudini:

Studentul/absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodologia și practica educației fizice și sportului școlar.

Studentul/absolventul colectează, selectează și prelucerează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale

Studentul/absolventul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

Studentul/absolventul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

Studentul/absolventul organizează workshopuri și activități de formare.

Studentul/absolventul facilitează schimbul de bune practici.

Studentul/absolventul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.

Studentul/absolventul susține reflecția și învățarea autonomă.

Studentul/absolventul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.

8.3 Responsabilitate și autonomie:

Studentul/absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

Studentul/absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

Studentul/absolventul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.

Studentul/absolventul furnizează feedback adaptat elevilor.

Studentul/absolventul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

Studentul/absolventul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale.

Studentul/absolventul susține cultura reflecției și a autoevaluării.

Studentul/absolventul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.

Studentul/absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

9. Competențe specifice acumulate

9.1 profesionale:

CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori

9.2 transversale:

CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă

9.3 program de studiu:

10.1 Conținutul orelor de practică, semestrul 2

No	Tema	Metode de predare	Nr ore	Observații	Corelare cu ICS
1	Alegerea materialului bibliografic specific temei alese și introducerea acestuia în partea fundamentală a lucrării de disertație.	Explicare, dezbateri, prezentări media.	6	Nu e cazul.	-
2	Elaborarea fundamentării teoretice a lucrării de disertație.	Explicare, dezbateri, prezentări media.	8	Nu e cazul.	-
3	Demers operațional metodologic al studiului preliminar	Explicare, dezbateri, prezentări media.	4	Nu e cazul.	-
4	Organizarea conținutului și desfășurarea cercetării preliminare	Explicare, dezbateri,	4	Nu e cazul.	-

		prezentări media.			
5	Organizarea și desfășurarea cercetării de bază	Explicare, dezbateri, prezentări media.	6	Nu e cazul.	-
6	Prezentarea metodologiei experimentale aplicate în cercetarea de bază	Explicare, dezbateri, prezentări media.	6	Nu e cazul.	-
7	Rezultatele obținute în cadrul cercetării de bază	Explicare, dezbateri, prezentări media.	6	Nu e cazul.	-
8	Analiza rezultatelor obținute în cadrul cercetării de bază	Explicare, dezbateri, prezentări media.	6	Nu e cazul.	-
9	Elaborarea concluziilor și propunerilor desprinse din cercetarea de bază	Explicare, dezbateri, prezentări media.	4	Nu e cazul.	-
10	Diseminarea rezultatelor cercetării de bază	Explicare, dezbateri, prezentări media.	2	Nu e cazul.	-
11	Prezentarea lucrării de disertație în format Power Point	Explicare, dezbateri, prezentări media.	4	Nu e cazul.	-

Bibliografie

1. Adu, P., & Miles, D. A. (Eds.). (2024). Dissertation research methods: A step-by-step guide to writing up your research in the social sciences. Routledge.
2. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (6th ed.). SAGE Publications.
3. Cooper, H., Coutanche, M. N., McMullen, L. M., Panter, A. T., Rindskopf, D., & Sher, K. J. (Eds.). (2023). APA handbook of research methods in psychology (2nd ed., Vols. 1–3). American Psychological Association.
4. Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). Research methods in education (8th ed.). Routledge.
5. Tonis, R. B. M. (2024). Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. Editura Economică.

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

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare.
 Utilizarea unui limbaj de specialitate folosind terminologia specifică domeniului studiat, 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 subiecților în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

12. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare pe parcursul semestrului			
- în timpul activității practice	Evaluarea activităților practice se va face în conformitate cu Regulamentul Didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Referate	30
- la curs	-	-	0
Evaluare finală			
- examen practic final	-	-	0
- examen teoretic final	Evaluarea activităților practice se va face în conformitate cu Regulamentul Didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	Referat lucrare de disertație și prezentare Power Point	70
Standard minim de performanță: Nota minimă de promovare este 5.			

13. Orar consultații studenți

Conf dr Țurcanu Florin	Iuni 10-12
------------------------	------------

Director departament

Titular(i) curs

Titular(i) aplicații practice