



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinesiologie						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Alex-Paul SECIU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe cu privire la proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
6.2 Aptitudini în vederea organizării 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.
6.3 Responsabilitate și autonomie pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Orientarea și pregătirea studenților în vederea studierii aprofundate a domeniilor lor de interes legate de activitatea motrică.
7.2 Obiectivele specifice	1. Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aparținând mai multor domenii integrate într-un corp unitar de cunoștințe. 2. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor specifice care să ofere studenților perspective de ocupare de locuri de muncă disponibile în domeniile de studiu din timpul studiilor și din practica lor profesională. 3. Înarmarea studenților cu o largă paletă de cunoaștere și înțelegere a experiențelor de activitate motrică din domenii aparținând diferitelor ramuri de sport, din practicarea exercițiilor fizice, din activitatea desfășurată la diferite locuri de muncă, din domeniul de reabilitare/refacere, precum și din cele întâlnite în viața de zi cu zi. 4. Familiarizarea studenților cu subdisciplinele academice ale kinesiologiei ce cuprind filosofia, istoria, sociologia activităților fizice, precum și în ceea ce privește comportamentul motor, sportul, psihologia exercițiului fizic și al sportului, biomecanica și fiziologia activității fizice. 5. Descrierea de locuri de muncă pentru fiecare domeniu al kinesiologiei în vederea educării studenților pentru alegerea unei cariere academice în concordanță cu posibilitățile și aspirațiile fiecăruia. 6. Definirea responsabilităților și cerințelor profesionale în sănătate, fitness, exerciții terapeutice, în cadrul procesului instructiv-educativ de predare, în coaching, management și sport.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în kinesiologie și activitatea motric	Curs interactiv	1
2. Învățarea motrică	Curs interactiv	1
3. Aspecte ale istoriei, sociologiei și filosofiei activităților motrice	Curs interactiv	1
4. Comportamentul motor	Curs interactiv	1
5. Aspecte ale domeniului educațional, competițional și al timpului liber ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	2
6. Aspecte ale domeniului expresiei și comunicării prin mișcare și a independenței funcționale ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	1
7. Aspecte ale domeniului sănătății și al celui profesional ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	1
8. Aspecte ale biomecanicii activităților motrice	Curs interactiv	2
9. Cariere profesionale în sănătate și fitness	Curs interactiv	1
10. Cariere profesionale în predarea educației fizice	Curs interactiv	1
11. Cariere profesionale în coaching și instructaj sportiv	Curs interactiv	1
12. Cariere profesionale în management sportiv	Curs interactiv	1
Total		14
Bibliografie		
1. Bota Aura – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. 2. Cârstea Gheorghe – 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, Ed. AN-DA, 3. Dragnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, București, FEST. 4. Dragnea Adrian, Bota Aura – 1999, Teoria Activităților Motrice, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A. 5. Hoffman Shirl (editor) – 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics. 6. Pehoiu Constantin – 2014, Kinesiologie, Valahia University Press, Suport de curs, Uz intern.		

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Kinesiologie, notiuni introductive	Prezentare de referate, discuții tematice	2
2. Învățare motrică, control motric, dezvoltare motrică	Prezentare de referate, discuții tematice	2
3. Activitatea motrică, învățarea motrică	Prezentare de referate, discuții tematice	4
4. Activitatea motrică și sferele sale de exprimare	Prezentare de referate, discuții tematice	2
5. Tipologia metodelor de cercetare	Prezentare de referate, discuții tematice	2
6. Rolul eredității și mediului în desfășurarea activităților motrice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
7. Valori promovate de activitățile motrice prin sport și competiție	Prezentare de referate, discuții tematice	2
8. Kinesiologia și metodele de cercetare specifice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
9. Etnicitate, rasism, fair-play, toleranță și activitățile motrice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
10. Biomecanica activitatilor motrice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
11. Kinetica-studiul forțelor	Prezentare de referate, discuții tematice	4
12. Cariere profesionale în domeniul activităților motrice	Prezentare de referate, discuții tematice	2
Total		28

Bibliografie

1. Bota Aura – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
2. Cârstea Gheorghe – 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, Ed. AN-DA,
3. Dagnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, București, FEST.
4. Dagnea Adrian, Bota Aura – 1999, Teoria Activităților Motrice, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A.
5. Hoffman Shirl (editor) – 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics.
6. Pehoiu Constantin – 2014, Kinesiologie, Valahia University Press, Suport de curs, Uz intern.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Evaluare printr-un test scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Prezentarea și susținerea publică a unui referat tematic	Notare curentă	30%
	Activitatea în cadrul seminarului	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea procedurilor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU

Titularul de aplicații
Asist. univ. drd. Alex-Paul SECUIU

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Valahia" din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste, Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	3 ani
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale atletismului						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități ...					4
3.7 Total ore studiu individual					44
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotata cu aparatura de videoproiecție/PC și internet pentru predare în sistem on-line, prin utilizarea aplicației Microsoft Teams și a platformei https://moodle.valahia.ro/
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de sport cu pista de atletism/stadion, sală de sport.

6. Rezultatele învățării

a. Cunoștințe:
• Explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. • Definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. • Explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
b. Aptitudini:
• Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. • Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. • Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. • Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. • Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. • Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. • Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
c. Responsabilitate și autonomie:
• Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. • Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. • Creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. • Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. • Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. • Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. • Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. • Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. • Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților. • Alege variante de predare adecvate contextului educațional. • Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice specifice atletismului. Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism din perspectiva realizării conținuturilor programei de educație fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a conținuturilor prevăzute în programa școlară. Dobândirea unor cunoștințe din regulamentul competițiilor de atletism, cu scopul aplicării lor în practică. Însușirea teoretică și practică a tehnicii și metodicii de învățare a principalelor exerciții din școala atletismului; Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și sport și activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni fundamentale. Obiectul teoriei și practicii atletismului. Sistemul de organizare și sistemul competițional al atletismului pe plan internațional și național Istoria atletismului.	Prelegerea	2 ore
Bazele alergărilor, ansamblul deprinderilor de atletism, conținuturi obligatorii în ciclul primar și gimnazial	Prelegerea,expunerea, dezbateră	3 ore
Bazele săriturilor, ansamblul deprinderilor de atletism, conținuturi obligatorii în ciclul primar și gimnazial	Prelegerea,expunerea, dezbateră	3 ore
Bazele aruncărilor, ansamblul deprinderilor de atletism, conținuturi obligatorii în ciclul primar și gimnazial	Prelegerea,expunerea, dezbateră	3 ore

Jocul - mijloc de predare a atletismului	Prelegerea,expunerea,dezbateră	1 oră
Exercițiile atletice - mijloace specifice ale educației fizice școlare utilizate în scopul dezvoltării calităților motrice.	Prelegerea,expunerea,dezbateră	2 oră
Bibliografie: 1. Cucui, I., A., (2020). Bazele generale ale atletismului-curs on-line https://moodle.valahia.ro/ 2. Cucui, I., A., (2014). Bazele generale ale atletismului - Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I, Editura Bibliotheca, Târgoviște. 3. Mihăilescu L., (2001). Atletism în școală, Edit. Universitatea din Pitesti. 4. Pehoiu, C., (2007). Tehnica probelor atletice, curs pentru uzul studenților de la specializarea Atletism, Valahia University Press, Târgoviște. 5. Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ, www.edu.ro/aria 6. Sabău, E., Monea, G. (2007). Atletism. Tehnica și metodică probelor, Editura BREN, București; 7. Sabău, I., Sabău, E., Pehoiu, C., (2001). Atletism-tehnica și metodică de învățare rapidă, Editura Macarie,Târgoviște; 8. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, (1999). Edit Med C, Bucuresti; 9. Tatu, T., Alexandrescu, Ardelean, T., (1983). Atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Lecție organizatorică și verificare inițială.	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
1.1. Lecție organizatorică: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competențelor vizate, a echipamentului și prezentarea cerințelor disciplinei.		
1.2. Verificarea cunoștințelor și a potențialului tehnic al studenților prin executarea unor exerciții din școala atletismului.		
2. Școala alergării 2.1. Însușirea tehnicii și metodicii exercițiilor din structura școlii alergării. 2.2. Modalități de utilizare a exercițiilor atletice în dezvoltarea calităților motrice.	Explicația, demonstrația, exercițiul	6 ore
2.3.Însușirea tehnicii și metodicii alergării accelerate și alergării lansate.	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
2.4. Însușirea tehnicii și metodicii pasului lansat în tempo moderat, însușirea tehnicii startului de sus.	Explicația, demonstrația, exercițiul	4 ore
3. Școala săriturii 3.1. Însușirea tehnicii exercițiilor din structura școlii săriturii. 3.2. Modalități concrete de utilizare a exercițiilor din școala săriturii pentru dezvoltarea forței membrelor inferioare.	Explicația, demonstrația, exercițiul	6 ore
4. Școala aruncării 4.1. Însușirea tehnicii și metodicii tipurilor de aruncări. 4.2. Modalități concrete de utilizare a exercițiilor din școala aruncării pentru dezvoltarea forței membrelor superioare.	Explicația, demonstrația, exercițiul	6 ore
5. Verificarea cunoștințelor însușite pe parcurs privind tematica lucrărilor practice	Explicația, demonstrația,conversația.	2 ore
Bibliografie 10. Cucui, I., A., (2020). Bazele generale ale atletismului-curs on-line https://moodle.valahia.ro/ 11. Cucui, I., A., (2014). Bazele generale ale atletismului - Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I, Editura Bibliotheca, Târgoviște. 12. Mihăilescu L., (2001). Atletism în școală, Edit. Universitatea din Pitesti. 13. Pehoiu, C., (2007). Tehnica probelor atletice, curs pentru uzul studenților de la specializarea Atletism, Valahia University Press, Târgoviște. 14. Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ, www.edu.ro/aria 15. Sabău, E., Monea, G. (2007). Atletism. Tehnica și metodică probelor, Editura BREN, București; 16. Sabău, I., Sabău, E., Pehoiu, C., (2001). Atletism-tehnica și metodică de învățare rapidă, Editura Macarie,Târgoviște; 17. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, (1999). Edit Med C, Bucuresti; 18. Tatu, T., Alexandrescu, Ardelean, T., (1983). Atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București.		

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

Disciplina asigură formarea/dezvoltarea competențelor profesionale ale viitoarelor cadre didactice, permițându-le acestora să se adapteze cu succes la solicitările specifice profesiei didactice și la schimbările și dinamica aferente fenomenului educațional contemporan.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea și coerența tratării noțiunilor specifice atletismului. Cunoștințe teoretice și metode specifice atletismului.	Evaluare scrisă, Test	60%
10.5 Seminar/laborator	Redarea corectă a terminologiei specifice atletismului, a tehnicii și metodicii deprinderilor atletice.	Evaluare orală.	20%
	Elaborarea individuală a caietului de lucrări practice cu teme corelate cu activitatea practică desfășurată.	Evaluare scrisă, Portofoliu.	10%
	Interesul, comportamentul și progresul studentului la L.P.	Prezență, observarea directă.	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă-examen trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul lucrărilor practice/laborator). - Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). - Accesul la evaluarea scrisă (test) examen este condiționat de obținerea notei 5 la evaluarea lucrărilor practice. - Prezentarea unui portofoliu cu teme specifice disciplinei. - Prezență: 50% la lucrările practice.			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Savu Cristian

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin



FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sportivă/Profesor

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastica de bază						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Bianca Ferrario						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Bianca Ferrario						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Cunoașterea lecției de educație fizică la nivel liceal
4.2 de competențe	Să cunoască lecțiile de gimnastică din învățământul preuniversitar.

5.Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție Internet, Platforma Teams
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică dotată cu aparatură specifică (saltele, bănci, bastoane, mingii) Internet, Platforma Teams

6. Rezultatele învățării

6.1.Cunoștințe
• Să definească și să utilizeze terminologia gimnasticii; • Să cunoască evoluția fenomenului gimnic; • Să explice rolul profilactic al exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; • Să definească și explice structura de alcătuire a exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; • Să clasifice exercițiile de DFA cu obiecte, cu partener, cu/la aparate de gimnastică; • Să definească deprinderile motrice specifice și nespecifice gimnasticii; • Să explice parcursurile aplicative.

6.2.Aptitudini
- Să utilizeze mijloacele gimnasticii de bază, cuprinse în aria curriculară educație fizică; - Să demonstreze conducere a colectivelor de elevi; - Să explice și să demonstreze complexe de dezvoltare fizică generală ținând cont de particularitățile de vârstă. - Să utilizeze și să demonstreze mijloacele gimnasticii de bază (exercițiile de front și formație, exercițiile aplicativ-utilitare); - Să ilustreze capacitatea și obișnuința de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant; - Să identifice mijloacele gimnasticii în parcurhuri aplicative, demonstrații și piramide; - Să prezinte acțiuni pentru formare simțului estetic al mișcării.
6.3.Responsabilitate și autonomie
- Argumentează responsabilitatea gestionării dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor. - Aplică strategii de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. - Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora) - Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate - Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Formarea capacității de proiectare,de planificare și de aplicare a conținutului gimnasticii de bază.
7.2 Obiectivele specifice	1. Conducerea eficientă a colectivului de elevi 2. Cunoaștere termenilor specifici 3. Organizarea exercițiilor specifice DFA 4. Cunoașterea deprinderilor de bază 5. Cunoașterea și aplicarea traseului aplicativ

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Importanța gimnasticii asupra organismului. 1.1.Conceptul privind menținerea stării optime de sănătate a elevilor, 1.2.Creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu	Expunere orală, prezentare power-point	1 oră
2.Terminologie 2.1.Principiile terminologiei corecte	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
3.2.Poziții fundamentale și derivate	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
4.Mișcările segmentelor corpului	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
5.Mijloacele gimnasticii de bază 5.1.Actiuni de pe loc	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
6.Mijloacele gimnasticii de bază 6.1. Acțiuni din deplasare	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
7.1.Dezvoltare fizică armonioasă, 7.2.Bazele generale ale mișcării, 7.3.Metodica predării, 7.4.Efectele practicării exercițiilor de dezvoltare fizică generală	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
8. Alcătuirea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă: 8.1.Exerciții libere	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
9. Alcătuirea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă 9.1.Exerciții cu obiecte	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
10. Alcătuirea complexelor de dezvoltare fizică armonioasă: 10.1.Exerciții cu partener 10.2. Exerciții la aparate	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
11. Deprinderi aplicativ-utilitare; 11.1. Specifice gimnasticii	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
12.Deprinderi aplicativ-utilitare; 12.1. Nespecifice gimnasticii	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
13. Traseu aplicativ	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră

14. Discuții finale	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
	Total	14 ore
Bibliografie		
1. Chera-Ferrario Bianca – Elemente definitorii pentru gimnastica de bază, Editura Universitară, București, 2013 2. Chera-Ferrario Bianca, Susana Marinescu – Gimnastica de bază, îndrumar pentru lucrări practice, Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2014 3. Grigore Vasilica – Gimnastica, manual pentru cursul de bază, Editura BREN, București, 2003		
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni de bază, planuri și axele mediane ale corpului; acțiuni pe loc; poziții fundamentale ale corpului	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2. Exerciții pentru capacitatea de organizare; acțiuni din deplasare; poziții derivate din poziții fundamentale.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3. Exerciții pentru capacitatea de organizare – formații de adunare (execuție și comandă); descrierea pozițiilor, a mișcărilor și a complexelor; deprinderi de bază – mers și alergare	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
4. Exerciții pentru capacitatea de organizare – formații de adunare (execuție și comandă); Exerciții libere, deprinderi motrice de bază – sărituri	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
5. Exerciții pentru capacitatea de organizare – formații de lucru (execuție și comandă); Exerciții libere, deprinderi motrice de bază – târârea	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6. Exerciții pentru capacitatea de organizare – formații din linie (execuție și comandă); Exerciții cu bastoane, deprinderi motrice de bază – cățărare și escaladare	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7. Exerciții pentru capacitatea de organizare – formații din șir (execuție și comandă); Exerciții cu mingii, deprinderi motrice de bază – echilibrul	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8. Exerciții pentru capacitatea de organizare – formații din cerc (execuție și comandă); Exerciții cu partener, deprinderi motrice de bază – ridicări și transporturi	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
9. Exerciții pentru capacitatea de organizare (execuție și comandă); Exerciții cu, la, pe banca de gimnastică, deprinderi motrice de bază – tracțiuni și împingeri	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10. Trasee aplicative	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
11. Lecție de verificare	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
1. Chera-Ferrario Bianca – Elemente definitorii pentru gimnastica de bază, Editura Universitară, București, 2013 2. Chera-Ferrario Bianca, Susana Marinescu – Gimnastica de bază, îndrumar pentru lucrări practice, Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2014 3. Grigore Vasilica – Gimnastica, manual pentru cursul de bază, Editura BREN, București, 2003		

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

Studentii vor demonstra organizarea eficientă a colectivelor în orice activitate sportivă școlară și de timp liber.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	- Examen scris - Platforma Moodle	- 60 %
10.5 Lucrări practice	- Rezultatele învățării	- Evaluare practică - Platforma Teams	- 40 %

10.6 Standard minim de performanță	
-	Prezentarea a trei complexe de DFA
-	Exerciții libere
-	Exerciții cu baston
-	Exerciții la scara fixă

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf.univ. dr. Bianca
Ferrario

Titular aplicații practice
Conf.univ. dr. Bianca
Ferrario

Data avizării în
departament
26.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Cristian Savu

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	ȘTIINȚE UMANISTE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamente științifice ale jocului de fotbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Cucui Gheorghe Gabriel						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. Cucui Gheorghe Gabriel						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	4	din care: 3.5 curs	1	3.6 seminar/laborator	3
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					14
Examinări					3
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					56
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	Capacitate de documentare, sistematizare, selecționare, aplicare în stil științific.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală dotată cu aparatură de videoproiecție. PC și internet pentru predare în sistem online (aplicația TEAMS și platforma Moodle a UVT).
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bază sportivă cu dotare specifică jocului de fotbal

6. Rezultatele învățării

6.1 Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional
6.2 Studentul/Absolventul: Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire
6.3 Studentul/Absolventul: Alege variante de predare adecvate contextului educațional. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem competent de cunoștințe de specialitate, necesare în activitatea de educație fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	– Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice jocului de fotbal. – Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice jocului de fotbal.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Evoluția și organizarea jocului de fotbal. Obiectivul teoriei și metodicii jocului de fotbal	- Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT.	2 ore
Descrierea jocului de fotbal. Caracteristicile jocului de fotbal		2 ore
Tehnica jocului de fotbal. Caracteristicile tehnicii în jocul de fotbal. Sistematizarea tehnicii jocului		4 ore
Sistematizarea și analiza biomecanică a elementelor și procedeele tehnice		4 ore
Tactica jocului de fotbal		2 ore
Bibliografie		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Lecție introductivă. Cunoașterea nivelului de pregătire al grupei.	Explicația, demonstrația, conversația.	3 ore
Însușirea elementelor tehnice de transmitere a mingii		6 ore
Însușirea elementelor tehnice de intrare în posesia mingii		6 ore
Însușirea elementelor tehnice de păstrare a mingii în jocul de fotbal		6 ore
Însușirea elementelor tehnice specific portarului		6 ore
Însușirea acțiunii tehnico-tactice un-doi.		3 ore
Structuri de exerciții pentru exersarea procedeele tehnice		9 ore
Evaluare practica		3 ore
Bibliografie		
COJOCARU, V., (2006), Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară CUCUI, Ghe., G., (2016), Fundamente științifice ale jocului de fotbal - caiet de lucrări practice, Tîrgoviște, Editura Bibliotheca COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), Fotbal la copii și juniori, Constanța, Editura Nautica MANOLACHE G., SAVU C., (2014), Tactica jocului de fotbal, Ed. Fundatiei universitare „Dunarea de Jos” Galati, 2014.		

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

Disciplina urmărește ridicarea nivelului de cunoștințe teoretice și practice a viitorilor profesori de educație fizică și sport

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie.	Examen scris.	70%
10.5 Seminar/laborator	Competențe practice	Evaluare practică.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Capacitatea de a aplica în cadrul unui joc bilateral cunoștințele acumulate.			

Data completării
24.IX.2025

Semnătura titularului de curs
Conf. Univ.dr. Cucui Gheorghe Gabriel

Semnătura titularului de seminar
Conf. Univ.dr. Cucui Gheorghe Gabriel

Data avizării în departament
26.IX.2025

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Savu Cristian

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.IX.2025

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
1.5 Ciclu de studii	LICENTA
1.6 Programul de studii/Calificarea	ZI

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ANATOMIE FUNCȚIONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Gabriela - Monica IONESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	As. univ. drd. Constanta Corina NITU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					15
Examinări					15
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					94
3.9 Total ore pe semestru					150
3.10 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tablă inteligentă și materiale specifice

6. Rezultatele învățării

a.	Studentul își va însuși pe parcursul semestrului noțiunile fundamentale în ce privește sistemul osteo-musculo-articular și gradele de mișcare. În acest scop are la dispoziție cursul, alcătuit din cele trei mari capitole: osteologie, artrologie, miologie, prezentat sub formă de PPT, dar și acces la scheletul în mărime naturală, aflat în sala de curs și seminar.
b.	Studentul va identifica ansamblul oaselor corpului uman, localizarea și biomecanica articulațiilor și rolurile sistemului musculo-scheletal. În acest scop are la dispoziție prezentarea cursului sub formă de PPT, de unde și posibilitatea de a identifica toate componentele aparatului osteo-musculo-articular.
c.	Studentul are posibilitatea de a-și însuși componentele aparatului osteo-musculo-articular și rolurile acestuia în efectuarea actului motric.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoaștere și înțelegere ➤ noțiunilor de anatomie practică pe schelet; ➤ studiul oaselor, mușchilor și articulațiilor pe schelet și mlaaj; familiarizarea cu terminologia specifică.
7.2 Obiectivele specifice	➤ Interpretarea rezultatelor de anatomie practică în urma studiului antropometric al segmentelor corpului uman; ➤ Înțelegerea noțiunilor de anatomie cu ajutorul PPT și a studiului pe schelet.
	Instrumental – aplicative ➤ Înțelegerea componentelor aparatului osteo-musculo-articular; ➤ Metode de explorare senzorială directă a corpului uman.
	Atitudinale ➤ Cultivarea dorinței de cunoaștere a segmentelor corpului uman; ➤ Deprinderea limbajului și a terminologiei anatomice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Constituția anatomică și tipologia umană. Noțiuni elementare de antropometrie. Elemente de orientare - axe și planuri.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Osteologie. Noțiuni generale despre scheletul uman. Osteogeneza. Creșterea oaselor. Efectele forțelor mecanice asupra osului. Rolul oaselor în organism.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Descrierea oaselor pe regiuni	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	8 ore
Artrologie. Noțiuni generale despre articulații. Biomecanica articulațiilor corpului uman și mecanismele generale ale locomoției	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Principalele articulații ale corpului uman și rolul lor în locomoție – descrierea pe regiuni	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	6 ore
Miologie. Noțiuni generale despre mușchi. Rolul lor în locomoție	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Mușchii corpului uman – descrierea pe regiuni	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	6 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie 1. Buzescu Al, Scurtu L, <i>Anatomie si biomecanica</i> , Editura ANEFS, Bucuresti, 1999. 2. Moacă Gabriela Monica, <i>Anatomia aparatului locomotor</i> , Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2014. 3. Netter F.N, <i>Atlas de anatomie a omului</i> , Editia a 7-a, Editura Calisto, București 2012. 4. Niculescu, Cezar Th. Carmaciu R., Voiculescu B., Salavastru C., Nita C., Ciornei C., <i>Anatomia si fiziologia omului-compendiu</i> , Editura Corint, Bucuresti, 2009 5. Papilian V, <i>Anatomia omului</i> , Editura medicala, Bucuresti 1999. 6. Ranga V., Șeicară T., Alexe Fl., <i>Anatomia omului</i> , Editura Kullusys, București, 2008. 7. Sidenco E. L, <i>Evaluarea articulara si musculara a membrului superior</i> , Editura Fundatiei Romania de maine, Bucuresti, 2003. 8. Sidenco E.L, <i>Coloana vertebrala si membrul inferior</i> , Editura Fundatiei Romania de maine, Bucuresti, 2003. 9. Sidenco E.L., <i>Bilanțul articular și muscular</i> , Editura APP, București, 1999 (reed. 2000).		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Constituția anatomică și tipologia umană. Noțiuni elementare de antropometrie. Elemente de orientare - axe și planuri.	Studiu pe schelet	1 oră

Osteologie. Noțiuni generale despre scheletul uman. Osteogeneza. Creșterea oaselor. Efectele forțelor mecanice asupra osului. Rolul oaselor în organism.	Studiu pe schelet	1 oră
Descrierea oaselor pe regiuni: Scheletul capului Coloana vertebrală	Studiu pe schelet	2 ore
Toracele osos	Studiu pe schelet	2 ore
Scheletul centurii umărului și a membrului superior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Scheletul bazinului și a membrului inferior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Artrologie. Noțiuni generale despre articulații.	Studiu pe schelet	2 ore
Descrierea articulațiilor pe regiuni: Articulațiile capului și ale coloanei vertebrale	Studiu pe schelet	2 ore
Articulațiile trunchiului și ale membrului superior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Articulațiile bazinului și ale membrului inferior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Miologie. Noțiuni generale despre mușchi. Mușchii corpului uman.	Studiu pe schelet	2 ore
Descrierea mușchilor pe regiuni: Mușchii capului și ai coloanei vertebrale	Studiu pe schelet	2 ore
Mușchii toracelui	Studiu pe schelet	2 ore
Mușchii centurii scapulo-humerale și ai membrului superior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Mușchii bazinului și ai membrului inferior liber	Studiu pe schelet	2 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie 1. Buzescu Al, Scurtu L, <i>Anatomie și biomecanică</i> , Editura ANEFS, București, 1999. 2. Ifrim M, <i>Atlas de anatomie umană vol I-III</i> , Editura Științifică și enciclopedică, București 1995. 3. Papilian V, <i>Anatomia omului</i> , Editura medicală, București 1999. 4. Moacă Gabriela Monica, <i>Anatomia aparatului locomotor</i> , Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2014. 5. Sidenco E. L, <i>Evaluarea articulară și musculară a membrului superior</i> , Editura Fundației România de mâine, București, 2003. 6. Sidenco E.L, <i>Coloana vertebrală și membrul inferior</i> , Editura Fundației România de mâine, București, 2008.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinetoterapie, Licee și Școli speciale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Test grilă	Răspunsurile la examen / colocviu (evaluarea finală) – Fizic /grilă	50%
		Activitățile gen teme / referate / eseuri / proiecte	10%
		Alte activități (<i>prezență</i>) - Fizic	10%
10.5 Seminar/laborator	Referat	Testarea continuă pe parcursul semestrului – Fizic	30 %
10.6 Standard minim de performanță – Noțiuni de bază			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf. univ. dr. Gabriela-Monica IONESCU

Titular aplicații practice
Asist. Univ. drd. Constanța Corina NIȚU

Data avizării în
departament
26.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Cristian Savu

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limbă străină - engleză						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. dr. Voichici Oana-Cătălina						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet

6. Rezultatele învățării

6.1	Cunoștințe în vederea proiectării modulare (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
6.2	Aptitudini pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.
6.3	Responsabilitate și autonomie în ceea ce privește autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Cunoașterea vocabularului de specialitate 2. Cunoașterea noțiunilor gramaticale
7.2 Obiectivele specifice	1. Recapitularea chestiunilor de gramatică deja învățate și predarea altora noi, îmbunătățirea deprinderilor de scriere, citire, vorbire ale studenților. 2. Dezvoltarea capacității studenților de a utiliza noțiunile de gramatică și vocabular. 3. Însușirea, de către studenți, a termenilor de specialitate

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Britain Today: The sporting British	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formule predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate.	2
2. THE VERB: Tenses (The Present Tense Simple and Continuous)	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
3. Test your vocabulary: Sports Holidays THE VERB: Tenses (The Past Tense Simple and Continuous)	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
4. Sport & Recreation for the Disabled The "If" - Clause	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Sk, ype	2
5. Holidays: Thanksgiving The "If" - Clause	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. The Olympic Games: a. Ancient Olympic Events The Olympic Games: b. The History of the Olympics The Olympic Games: 1896 Olympics – Athens; 1924 Olympics – Paris	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
7. Worksheets (idioms, missing words)	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	8
8. Preparing the exam - Revision of vocabulary and grammar	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
Total		28

Bibliografie

1. Bantas, Andrei, *Essential English*, Bucuresti: Ed. Teora, 1992
2. Galateanu-Farnoaga, G. – Comisel, E., *Gramatica limbii engleze*, Bucuresti: Ed. Omegapres, 1992
3. Evans, David, *Business English Verbs*, Pearson Education Limited, 2000
4. Misztal, Mariusz, *Test Your Vocabulary*, Bucuresti: Ed. Teora, 1992
5. O'Keefe, Margaret & Dubicka, Iwonna, *English for International Tourism*, Pearson Education Limited, 2003
6. O'Driscoll, James, *Penguin Basic English Grammar Exercises*, London: Penguin Books Ltd., 1990
7. O'Driscoll, Nina, *Meetings and Discussions*, London: Longman Group UK Limited, 1991
8. Wyatt, Rawdon, *Check your English Vocabulary for Leisure, Travel and Tourism*, A&C Black Publishers Ltd, London, 2007

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Răspunsurile la examen/colocviu (evaluarea finală).	Examinarea studenților este orală. Studenții primesc bilete de examen, având la dispoziție aproximativ 15-20 de minute pentru rezolvarea subiectelor. Examinarea fiecărui student durează aprox. 5-10 minute. Biletul de examen conține, de regulă, trei subiecte, acoperind tematica seminarului (exerciții de vocabular) și problemele de gramatică studiate.	40%
	Testarea continuă pe parcursul semestrului	Rezolvarea de exerciții la clasă și verificarea lor	30%
	Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte, etc.	Teme de casă	20%
	Alte activități (prezență).....		10%
10.6 Standard minim de performanță			
Citirea și traducerea textului de specialitate			
Prezență la seminar 75 %			
Participare activă la seminar			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs

Titularul de seminar
Lect. univ. dr. Oana VOICHICI

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA de ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Valahia din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Bratu Sofia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Bratu Sofia						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					6
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, tablă inteligentă.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu videoproiector, tablă inteligentă.

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe: Studentul/Absolventul diferențiază între tipuri de narațiuni, tipuri de raționamente, elemente de logică, teoria argumentării și retorică sau discurs public pentru a clasifica perspective diferite, respectiv evalua argumente în contextul comunicării profesionale; identifică tehnici de redactare sau structurarea a conținutului (narative, descriptive, expositive, argumentative sau persuasive) și principii de retorică sau compunere a mesajelor ce vizează îmbunătățirea capacității scriitorilor și vorbitorilor de a informa, convinge sau motiva publicul; indică norme gramaticale care reglementează formularea de enunțuri, expresii și ortografierea cuvintelor; diferențiază între probleme sau formulări descriptive și probleme sau formulări prescriptive în contextul evaluării afirmațiilor în comunicarea profesională.
6.2 Aptitudini: Studentul/Absolventul analizează cuvinte, expresii, semne și simboluri, precum și relația dintre acestea în raport cu conceptele fundamentale ale semioticii și teoriei narative în contextul analizei profesionale a mesajelor media textuale, vizuale, audiovizuale și multimodale; aplică principii de retorică sau compunere a mesajelor ce vizează îmbunătățirea capacității scriitorilor și vorbitorilor de a informa, convinge sau motiva publicul; aplică norme de ortografie și gramatică care reglementează formularea de enunțuri sau expresii și ortografierea cuvintelor, asigurând coerența și claritatea în textele redactate sau editate în contexte profesionale; descoperă erori în argumentație, cadrele sau scheme de interpretare distincte oferite de diferite surse în contextul comunicării profesionale.
6.3 Responsabilitate și autonomie: Studentul/Absolventul analizează critic evenimentele curente în politică, economie, comunitățile sociale, sectoarele culturale, pe plan internațional și în sport, precum și tendințele culturale populare, cum ar fi cultura pop și argoul cultural și social și mesajele publice ale persoanele de pe rețelele de socializare / platformele digitale cele mai utilizate în contextul său socio-cultural și profesional; redactează și editează texte originale de natură creativă, jurnalistice, promoționale, publicitare, de promovare instituțională, funcționale, tehnice sau academice.; evaluează sursele informațiilor și corectitudinea informațiilor receptate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea și dezvoltarea abilității de comunicare și dezvoltarea unei culturi generale în aria științelor comunicării.
7.2 Obiectivele specifice	Aplicarea cunoștințelor din domeniul științelor comunicării în domeniul educației fizice și sportului; Realizarea unor conexiuni între cunoștințele, deprinderile și abilitățile dobândite prin studiul acestei discipline și celelalte discipline din Planul de învățământ; Pregătirea corespunzătoare a studenților pentru a se putea integra profesional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Definirea, elementele și funcțiile comunicării (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
2. Tipuri de comunicare (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
3. Produsele comunicării (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
4. Stilurile comunicării (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
5. Barierele și tulburările comunicării (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
6. Tehnici de comunicare eficientă (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
7. Comunicare și influență în sport. Construirea spiritului de echipă (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
		TOTAL: 14 ore

Bibliografie obligatorie:

Bratu, S. (2023). *Comunicarea. O abordare interdisciplinară*, Cluj-Napoca: Editura Presa universitară clujeană.
Dinu, M. (2009). *Comunicarea. Repere fundamentale*. București: Editura Orizonturi.
[Lacombe](#), F. (2005). *Rezolvarea dificultăților de comunicare*. Iași: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă:

[Agabrian](#), M. (2008). *Strategii de comunicare eficientă*. Iași: Editura Institutul European.
Amado, G., Guittet, A. (2007). *Psihologia comunicării în grupuri*. Iași: Editura Polirom.
Balaban, D.C. (2010). *Comunicare mediatică*. București: Editura Tritonic.
Borchin, M. (2007). *Comunicare și argumentare - Teorie și aplicații*. Timișoara: Editura Editura [Excelsior Art](#).
Boțun, D. (2013). *Bazele epistemice ale comunicării*. București: Editura Tritonic.
Bougnoux, D. (2002). *Introducere în științele comunicării*. Iași: Editura Polirom.
Buluc, R., Deac, I. (2017). *Justifică, Argumentează, Convinge! Tehnici de argumentare publică*, București: Editura

Sigma.

Buluc, R. (2017). *Analiză cognitivă, argumentativă și discursivă în intelligence*, București: Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”.

Caluschi, I.C. (2006). *O nouă frontieră: comunicarea directă*, Iași: Polirom.

Caune, J. (2000). *Cultura și comunicarea*. București: Editura Cartea românească.

Cava, R. (2012). *Comunicarea cu oamenii dificili*. București: Editura Curtea veche.

Chelcea, S., Ivan, L., Chelcea, A. (2005). *Comunicarea nonverbală: gesturile și postura*, București: Ed. Comunicare.ro.

Chelcea, S. (2004). *Comunicarea nonverbală în spațiul public*. București: Editura Tritonic.

Chiru, Ir. (2003). *Comunicare interpersonală*. București: Editura Tritonic.

Collet, P. (2005). *Cartea gesturilor*, București: Editura Trei.

Cuilenburg, J., Scholten, O., Noomen, G.W. (2000). *Știința comunicării*, București: Editura Humanitas.

DeFleur, M., Ball-Rokeach, S. (1999). *Teorii ale comunicării de masă*, Iași: Editura Polirom.

Dobrescu P., Bărgăoanu, A., Corbu N. (2007). *Istoria comunicării*, București: Editura Comunicare.ro.

Drăgan, I. (2007). *Comunicarea. Paradime și teorii*. București: Editura RAO.

Erikson, Th. (2019). *Înconjurat de idioți*. București: Editura Litera.

Ficeac, B. (2014). *Tehnici de manipulare*. București: Editura [CH Beck](#).

Fiske, J. (2003). *Introducere în științele comunicării*, Iași: Editura Polirom.

Georgescu, M. (2007). *Introducere în psihologia comunicării*, București: Editura FRM.

Habermas, J. (1983). *Cunoaștere și comunicare*, București: Editura Politică.

[Haines](#), R. (2009). *Tipuri și tehnici de comunicare în organizații*, București: Editura Universitară.

Hiltrop, J-M., Udall, S. (2000). *Arta negocierii*, București: Editura Teora.

Ionescu-Ruxăndoiu, L. (1999). *Conversația. Structuri și strategii*, București: Editura All Educațional.

Larson, Ch.U. (2003). *Persuasiunea. Receptare și responsabilitate*. Iași: Editura Polirom.

Lazar, J. (2001). *Știința comunicării*. București: Editura Ars Docendi.

Lohisse, J. (2002). *Comunicarea. De la transmiterea mecanică la interacțiune*, Iași: Editura Polirom.

Marinescu, V. (2003). *Introducere în teoria comunicării: principii, modele, aplicații*, București: Editura Tritonic.

Marinescu, G. (1995). *Aspecte controversate ale conflictului*. București: Editura Științifică și Tehnică.

Mattelart, A., Mattelart, M. (2001). *Istoria teoriilor comunicării*. Iași: Editura Polirom.

McQuail, D. (1999). *Comunicarea*, Iași: Editura Institutul European.

Miege, B. (2000). *Societatea cucerită de comunicare*, Iași: Editura Polirom.

Moscovici, S. (1997). *Psihologia socială sau Mașina de fabricat zei*. Iași: Editura Polirom.

Mucchielli, A. (2008). *Comunicarea în instituții și organizații*. Iași: Editura Polirom.

[Mucchielli](#), A. (2015). *Arta de a influența. Analiza tehnicilor de manipulare*. Iași: Editura Polirom.

Pascu, R. (2007). *Comunicare interculturală*. Sibiu: Editura Universității Lucian Blaga.

Pânișoara I.O. (2015). *Comunicare eficientă*. Iași: Editura Polirom.

Pease, Al. Garner, Al. (1996). *Limbajul vorbirii. Arta conversației*. București: Editura Polimark.

Pedler, E. (2001). *Sociologia comunicării*. București: Editura Cartea românească.

Prutianu, Ș. (1998). *Comunicare și negociere în afaceri*, Iași: Editura Polirom.

Rovența-Frumușani D. (2005). *Analiza discursului. Ipoteze și ipostaze*, București: Editura Tritonic.

Ruști, D. (2004). *Mesajul subliminal în comunicarea actuală*, București: Editura Tritonic.

Rybacki, K, Rybacki, D. (2004). *O introducere în arta argumentării*. Iași: Editura Polirom.

Slama-Cazacu, T. (2000). *Stratageme comunicative și manipularea*, Iași: Editura Polirom.

Șerbănescu, A. (2007). *Cum gândesc și cum vorbesc ceilalți. Prin labirintul culturilor*. Iași: Editura Polirom.

[Thierry](#), L. (2008). *Comunicarea de criză*. București: Editura [CH Beck](#).

[Turk](#), Ch. (2009). *Comunicarea eficientă. Cum să le vorbești oamenilor*. București: Trei.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Seminar introductiv: prezentarea conținutului disciplinei, a bibliografiei, a criteriilor și metodelor de evaluare și a modului de calculare a notei finale. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
2. Identificarea elementelor comune în definirea comunicării. Analiză de conținut. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
3. Analiza caracteristicilor comunicării verbale. Analiză de conținut (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
4. Conversația - produs al comunicării, metodă de predare-învățare. Analiză și joc de rol. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
5. Expunerea - produs al comunicării, metodă de predare-învățare. Analiză și joc de rol. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
6. Discursul - produs al comunicării. Analiză și joc de rol. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
7. Alte produse ale comunicării (interviul, interpelarea etc. Analiză de conținut. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
8. Analiza diferitelor stiluri de comunicare: agresiv, pasiv, manipulator, asertiv. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
9. Analiza comunicării nonverbale (kinezică, mimică, proxemică, haptică etc. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
10. Identificarea barierelor și tulburărilor de comunicare. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
11. Comunicarea cu diferite temperamente: coleric, sangvinic, flegmatic, pasiv (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore

12. Tehnici de eficientizare a comunicării. Joc de rol. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
13. . Construirea spiritului de echipă prin comunicare (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
14. Evaluarea finală: verificare (2 ore)	Activitate frontală. Conversație examinatorie (<i>catehetică</i>)	2 ore
		TOTAL: 28 ore

Bibliografie obligatorie:

Bratu, S. (2023). *Comunicarea. O abordare interdisciplinară*, Cluj-Napoca: Editura Presa universitară clujeană.
Dinu, M. (2009). *Comunicarea. Repere fundamentale*. București: Editura Orizonturi.
Lacombe, F. (2005). *Rezolvarea dificultăților de comunicare*. Iași: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă:

Agabrian, M. (2008). *Strategii de comunicare eficientă*. Iași: Editura Institutul European.
Amado, G., Guittet, A. (2007). *Psihologia comunicării în grupuri*. Iași: Editura Polirom.
Balaban, D.C. (2010). *Comunicare mediatică*. București: Editura Tritonic.
Borchin, M. (2007). *Comunicare și argumentare - Teorie și aplicații*. Timișoara: Editura Editura [Excelsior Art](#).
Borșun, D. (2013). *Bazele epistemice ale comunicării*. București: Editura Tritonic.
Bougnoux, D. (2002). *Introducere în științele comunicării*. Iași: Editura Polirom.
Buluc, R., Deac, I. (2017). *Justifică, Argumentează, Convinge! Tehnici de argumentare publică*, București: Editura Sigma.
Buluc, R. (2017). *Analiză cognitivă, argumentativă și discursivă în intelligence*, București: Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”.
Caluschi, I.C. (2006). *O nouă frontieră: comunicarea directă*, Iași: Polirom.
Caune, J. (2000). *Cultura și comunicarea*. București: Editura Cartea românească.
Cava, R. (2012). *Comunicarea cu oamenii dificili*. București: Editura Curtea veche.
Chelcea, S., Ivan, L., Chelcea, A. (2005). *Comunicarea nonverbală: gesturile și postura*, București: Ed. Comunicare.ro.
Chelcea, S. (2004). *Comunicarea nonverbală în spațiul public*. București: Editura Tritonic.
Chiru, Ir. (2003). *Comunicare interpersonală*. București: Editura Tritonic.
Collet, P. (2005). *Cartea gesturilor*, București: Editura Trei.
Cuilenburg, J., Scholten, O., Noomen, G.W. (2000). *Știința comunicării*, București: Editura Humanitas.
DeFleur, M., Ball-Rokeach, S. (1999). *Teorii ale comunicării de masă*, Iași: Editura Polirom.
Dobrescu P., Bârgăoanu, A., Corbu N. (2007). *Istoria comunicării*, București: Editura Comunicare.ro.
Drăgan, I. (2007). *Comunicarea. Paradime și teorii*. București: Editura RAO.
Erikson, Th. (2019). *Înconjurat de idioți*. București: Editura Litera.
Ficeac, B. (2014). *Tehnici de manipulare*. București: Editura [CH Beck](#).
Fiske, J. (2003). *Introducere în științele comunicării*, Iași: Editura Polirom.
Georgescu, M. (2007). *Introducere în psihologia comunicării*, București: Editura FRM.
Habermas, J. (1983). *Cunoaștere și comunicare*, București: Editura Politică.
Haines, R. (2009). *Tipuri și tehnici de comunicare în organizații*, București: Editura Universitară.
Hiltrop, J-M., Udall, S. (2000). *Arta negocierii*, București: Editura Teora.
Ionescu-Ruxăndoiu, L. (1999). *Conversația. Structuri și strategii*, București: Editura All Educațional.
Larson, Ch.U. (2003). *Persuasiunea. Receptare și responsabilitate*. Iași: Editura Polirom.
Lazar, J. (2001). *Știința comunicării*. București: Editura Ars Docendi.
Lohisse, J. (2002). *Comunicarea. De la transmiterea mecanică la interacțiune*, Iași: Editura Polirom.
Marinescu, V. (2003). *Introducere în teoria comunicării: principii, modele, aplicații*, București: Editura Tritonic.
Marinescu, G. (1995). *Aspecte controversate ale conflictului*. București: Editura Științifică și Tehnică.
Mattelart, A., Mattelart, M. (2001). *Istoria teoriilor comunicării*. Iași: Editura Polirom.
McQuail, D. (1999). *Comunicarea*, Iași: Editura Institutul European.
Miege, B. (2000). *Societatea cucerită de comunicare*, Iași: Editura Polirom.
Moscovici, S. (1997). *Psihologia socială sau Mașina de fabricat zei*. Iași: Editura Polirom.
Mucchielli, A. (2015). *Arta de a influența. Analiza tehnicilor de manipulare*. Iași: Editura Polirom.
Mucchielli, A. (2008). *Comunicarea în instituții și organizații*. Iași: Editura Polirom.
Pascu, R. (2007). *Comunicare interculturală*. Sibiu: Editura Universității Lucian Blaga.
Pânișoara I.O. (2015). *Comunicare eficientă*. Iași: Editura Polirom.
Pease, Al. Garner, Al. (1996). *Limbajul vorbirii. Arta conversației*. București: Editura Polimark.
Pedler, E. (2001). *Sociologia comunicării*. București: Editura Cartea românească.
Prutianu, Ș. (1998). *Comunicare și negociere în afaceri*, Iași: Editura Polirom.
Roventă-Frumușani D. (2005). *Analiza discursului. Ipoteze și ipostaze*, București: Editura Tritonic.
Rusti, D. (2004). *Mesajul subliminal în comunicarea actuală*, București: Editura Tritonic.
Rybacki, K, Rybacki, D. (2004). *O introducere în arta argumentării*. Iași: Editura Polirom.
Slama-Cazacu, T. (2000). *Strategeme comunicaționale și manipularea*, Iași: Editura Polirom.
Șerbănescu, A. (2007). *Cum gândesc și cum vorbesc ceilalți. Prin labirintul culturilor*. Iași: Editura Polirom.
Thierry, L. (2008). *Comunicarea de criză*. București: Editura [CH Beck](#).
Turk, Ch. (2009). *Comunicarea eficientă. Cum să le vorbești oamenilor*. București: Trei.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor;

Discutarea conținutului disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științelor Comunicării și din domeniul Educație Fizică și Sport.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea cu întrebări, comentarii, exemple; - Cunoștințe teoretice asimilate; - Răspunsurile la evaluarea finală.	Verificare (finală)	60,00%
10.5 Seminar/laborator	-Prezentarea temelor în timpul orelor de laborator.	Evaluare pe parcurs	20,00%
	- Prezentarea portofoliului cu lucrări la finalul semestrului.	Evaluare pe parcurs	20,00%
10.6 Standard minim de performanță			
Însușirea terminologiei specifice domeniului; Capacitatea de a prezenta și opera cu noțiunile de bază, specifice disciplinei; Parcurgerea bibliografiei obligatorii; Participarea la seminarii și îndeplinirea sarcinilor de lucru.			

Data completării
24. 09. 2025

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Bratu Sofia

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Bratu Sofia

Data avizării în
departament
26. 09. 2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
Consiliul Facultății
29. 09. 2025

Decan
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Valahia" din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste, Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihopedagogie						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					8
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu aparatură de videoproiecție.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	-

6. Rezultatele așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	PPRC3. Studentul va putea să prezinte și să explice principiile de planificare și organizare a activități de grup și individuale, concepute pentru a facilita dezvoltarea copiilor/elevilor din punct de vedere motric, al cooperării, al abilităților sociale, încrederii;
Abilități	PPRA2. Studentul va putea să planifice activități pe termen lung, mediu și scurt, ținând cont de specificațiile curriculare;

Responsabilitate și autonomie	PPRA4. Reflectează sistematic asupra eficienței activităților desfășurate și abordărilor implementate.
-------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea capacității de adaptare situațională în desfășurarea procesului didactic, urmărindu-se continuu îmbunătățirea calității interacțiunilor psihopedagogice cu elevii și pacienții
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea cunoștințelor teoretice specifice psihopedagogiei Formarea unui mod personal, coerent, de comunicare a cunoștințelor de specialitate în kinetoterapie Situarea noțiunilor și operațiilor în zona de accesibilitate a elevilor și a pacienților Identificarea categoriilor de resurse pe care le va antrena în demersul metodic Identificarea nevoilor de formare a persoanelor și a grupurilor școlare Selectarea, structurarea și transpunerea conținuturilor științifice în documente specifice de planificare Redactarea planificării conținuturilor specifice, cu respectarea criteriilor de calitate și a particularităților elevilor și a pacienților Dezvoltarea unei atitudini proactive în identificarea oportunităților de colaborare cu partenerii educaționali în beneficiul comunității din care face parte kinetoterapeutul

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Concepte (activitate fizică direcționată, psihologie, prelegere interactivă, pedagogie, didactică)	Curs interactiv	1 ore
Principii psihopedagogice și didactice	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Caracterul și personalitatea elevului	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Predarea și învățarea în kinetoterapie și educație fizică sportivă	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Comunicarea în kinetoterapie și educație fizică sportivă	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Tipuri de conflicte în unitatea de învățământ	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Dinamica procesului de predare-învățare în kinetoterapie și educație fizică și sportivă (proiectarea conținuturilor, organizarea, conducerea și evaluarea activității)	Prelegerea, Expunerea	1 ore
Conținutul procesului de învățământ în educație fizică și sportivă	Prelegerea, Expunerea	1 ore
Proiectarea didactică la nivel micro (proiectul didactic în kinetoterapie)	Prelegerea, Expunerea	1 ore
	Total	14 ore
Bibliografie		
Alexandrescu, I. — Persoana, personalitate, personaj: insul în dinamica devenirii. Editura Junimea, Iași, 1988 Bocos Musata, Chis V., Dancsuly A., Ionescu M. — Educația și dinamica ei. Editura Tribuna Învățământului, București, 1998 Craciun, M. — Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008 Dulamia, Eliza - Metodologii didactice activizante (teorie și practică). Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2008 Ionescu, M., Chis V. - Pedagogie, suporturi pentru formarea profesorilor. Editura Presa Universitară Clujeană, 2001 Roman Gh., Batali F. C. — Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. Cluj-Napoca, 2007		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Principii psihopedagogice și didactice	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Componentele principale ale procesului de învățământ	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Motivația și strategii motivationale ale elevilor în educație fizică și sportivă și kinetoterapie	Prelegerea, Expunerea	4 ore
Dificultăți ale învățării în EFS și Kinetoterapie	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Predarea și învățarea — activitate psihopedagogică	Prelegerea, Expunerea	2 ore
Dinamica procesului de predare-învățare în educație fizică și sportivă și kinetoterapie	Prelegerea, Expunerea	2 ore
	Total	14 ore
Bibliografie:		

Alexandrescu, I. — Persoana, personalitate, personaj: insul in dinamica devenirii. Editura Junimea, Iasi, 1988
 Bocos Musata, Chis V., Dancsuly A., Ionescu M. — Educatia si dinamica ei. Editura Tribuna
 Invatamantului, Bucuresti, 1998
 Craciun, M. — Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008
 Dulama, Eliza - Metodologii didactice activizante (teorie si practica). Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2008
 Ionescu, M., Chis V. - Pedagogie, suporturi pentru formarea profesorilor. Editura Presa Universitara Clujeana, 2001

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie.	Examen scris	70%
10.5 Seminar/laborator	Realizarea unui referat tematic	Prezentare	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezentarea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice specifice psihopedagogiei			

Data completării
24. 09. 2025

Titularul de curs
Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin

Titularul de aplicații
Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin

Data avizării în
departament
26. 09. 2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
Consiliul Facultății
29. 09. 2025

Decan
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				Fundamentele științifice ale jocului de baschet			
2.2 Titularul activităților de curs				Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU			
2.3 Titularul activităților de seminar				Asist. univ. drd. Alex-Paul SECIU			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul 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
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Laptop și tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport dotată cu panouri și materiale sportive

6. Rezultatele învățării

a.	Cunoștințe cu privire la proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
b.	Aptitudini în vederea organizării 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.
c.	Responsabilitate și autonomie pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind desfășurarea jocului de baschet pe cele patru faze ale atacului și apărării, însusirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare și să își formeze o perspectivă concretă de aplicare a acestora în practică.
7.2 Obiectivele specifice	1. Studentul să fie capabil să demonstreze principalele elemente tehnice și acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare; 2. Studentul să fie capabil să prezinte linia metodică a principalelor elemente tehnice și acțiuni tactice din atac și apărare; 3. Studentul să-și însușească cunoștințele de bază din regulamentul de joc și să fie capabil să-l aplice în activitățile competiționale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de baschet. Domeniul jocului de baschet.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
2. Istoricul jocului de baschet Competiții interne și internaționale Regulamentul jocului de baschet.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
3. Caracteristicile jocului competițional. Caracteristicile actuale ale modelului de joc	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
4. Tehnica jocului cu minge și fără minge în atac și apărare. Sistematizare, caracteristici de execuție. Elemente, procedee, structuri, exerciții, formații specifice jocului în școală. Metodica învățării.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5. Tactica jocului. Bazele tacticii în atac și apărare. Acțiuni tactice individuale și colective. Sistematizare, model de execuție, exerciții, formații. Metodica învățării.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. Sisteme de atac în baschet: contraatacul, atacul rapid, atacul pozițional. Metodica învățării.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
7. Sisteme de apărare în baschet: om la om, zonă și pressing. Metodica învățării.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
8. Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
9. Metodica utilizării jocurilor pregătitoare,	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea,	1

exercițiilor sub formă de concurs.	exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	
10. Metodica predării jocului de baschet în școală.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
Total		14
Bibliografie		
7. GHITESCU, Iulian-Gabriel, (2002), BASCHET, Editura ARVIN GRAPHICS, București. 8. GHIȚESCU, Iulian-Gabriel, (2002), Baschet. Exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale. Editura Semne, București. 9. MOANȚĂ, Alina-Daniela, (2005), Baschet metodică, Editura Alpha, Buzău. 10. SAVU Cristian-Florian, (2018), Baschet. Curs pentru studenți, Editura Valahia University Press, Târgoviște.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice fără minge: poziția fundamentală, alergarea, pasul adăugat, jocul de picioare și lucrul cu brațele, schimbarea de direcție, pirueta, săriturile.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
2. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: prinderea, ținerea și pasarea mingii,	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
3. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: oprirea	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: pivotarea	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: driblingul	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: aruncările la coș	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	6
7. Structuri de procedee tehnice pentru consolidarea și perfecționarea jocului cu minge, jocuri de mișcare, jocuri pregătitoare, ștafete și exerciții sub formă de concurs	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
8. Acțiunile tactice individuale în apărare: marcajul normal la jucătorul cu și fără minge; marcajul agresiv și marcajul diferențiat; recuperarea defensivă	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
9. Acțiunile tactice individuale în atac: demarcajul lateral și în adâncime, "pătrunderea" pe partea mingii și din partea opusă, "depășirea"; recuperarea ofensivă.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
10. Sisteme de exerciții pentru consolidarea și perfecționarea tehnicii cu și fără minge în atac și apărare.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
11. Perfecționarea tacticii individuale în atac și apărare.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
12. Învățarea și perfecționarea combinațiilor tactice de 2-3 jucători: dă și du-te și încrucișarea;	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
Total		42
Bibliografie		
11. GHITESCU, Iulian-Gabriel, (2002), BASCHET, Editura ARVIN GRAPHICS, București. 12. GHIȚESCU, Iulian-Gabriel, (2002), Baschet. Exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale. Editura Semne, București. 13. MOANȚĂ, Alina-Daniela, (2005), Baschet metodică, Editura Alpha, Buzău. 14. SAVU Cristian-Florian, (2018), Baschet. Curs pentru studenți, Editura Valahia University Press, Târgoviște.		

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

Continutul disciplinei este coroborat cu asteptarile asociatiilor profesionale si angajatorilor (Inspectoratul Scolar Judetean, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Evaluare printr-un test scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Susținerea unui referat din tematica studiată	Evaluare orală	20%
	Sustinerea probelor de control	Evaluare practica	30%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Cunoștințe minime cu privire la descrierea procedeelor tehnice. ➤ Cunoștințe minime cu privire la metodică în învățării procedeelor tehnice. ➤ Susținerea referatului de specialitate.			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Titularul de seminar
Asist. univ. drd. Alex-Paul SECIU

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	ZI

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Gabriela - Monica IONESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	As. univ. drd. Ionel NITU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					14
Examinări					14
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Fizic /mulaj / PPT
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Fizic /mulaj / Planșe

6. Rezultatele învățării

a.	Studentul are posibilitatea de învățare a noțiunilor fundamentale despre organele, aparatele și sistemele corpului uman precum și rolurile acestora pentru buna funcționare a organismului în ansamblu.
b.	Studentul va lua la cunoștință aparatele medicale cu ajutorul cărora se măsoară: - tensiunea arterială (TA) - tensiometrul - pulsul (AV) și saturația în oxigen a sângelui periferic – pulsoximetrul.
c.	Însușirea de către student, la terminarea cursului, a noțiunilor legate de rolurile și funcțiile aparatelor și sistemelor care alcătuiesc corpul uman.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoaștere și înțelegere ➤ funcțiilor aparatelor și sistemelor; ➤ rolurilor organelor corpului uman.
7.2 Obiectivele specifice	➤ Insusirea de către studenți a noțiunilor elementare de fiziologie. ➤ Măsurarea tensiunii arteriale și a pulsului; ➤ Teste legate de interpretarea grupelor de sânge; ➤ Parametrii homeostaziei și adaptării.
	Instrumental ➤ Folosirea tensiometrului pentru măsurarea T.A. ➤ Utilizarea spirometrului pentru măsurarea capacității pulmonare.
	Atitudinale ➤ Deprinderea unor manevre ușoare de monitorizare a constantelor biologice: măsurarea pulsului arterial și a tensiunii arteriale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Elemente de citologie umană: alcatuirea celulei umane, organele celulare și funcțiile lor.	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	2 ore
Homeostazia și adaptarea.	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	2 ore
Sângele și modificările lui în efortul fizic: compoziția, proprietățile, funcțiile și rolurile sângelui. Grupele de sânge	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	4 ore
Fiziologia sistemului cardio-vascular: elementele constitutive ale sistemului cardio-vascular ; Fiziologia inimii, reglarea activității inimii, circulația arterială, capilară și venoasă, reglarea circulației sangvine.	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	4 ore
Fiziologia respirației: respirația la nivelul plămânului, ventilația pulmonară, difuziunea și transportul gazelor respiratorii. Mecanismele de reglare nervoasă și umorală ale respirației. Efectele fumatului asupra procesului de respirație.	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	4 ore
Fiziologia procesului de digestie. Digestia bucală, gastrică și intestinală.	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	2 ore
Fiziologia sistemului nervos central: structura sistemului nervos, receptorii și rolul lor, mișcările reflexe și voluntare, conștiința, fiziologia memoriei.	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	2 ore
Fiziologia sistemului muscular: fiziologia mușchiului striat, unitatea motorie.	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	2 ore
Aparatul excretor (renal)	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	2 ore
Analizatorii	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	2 ore
Glandele corpului uman	Prelegere fizic / Viodeoproiecție PPT	2 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie 1. Bota Cornelia, <i>Fiziologie</i> , Editura Globus, Bucuresti 2008. 2. Croitoru A., Popa M., <i>Anatomie, fiziologie și patologie umană</i> , Editura Lucman, București, 2007. 3. Groza P., <i>Fiziologie</i> , Editura Medicală, București, 1994. 4. Guyton, Arthur C ., <i>Tratat de fiziologie a omului</i> , Editura Medicală Callisto , București, 2007.		

5. Haulica I, <i>Fiziologie umana</i> , Editura medicala, Bucuresti 1997. 6. Ispas T.A., <i>Anatomia și fiziologia omului-cu aplicații practice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000. 7. Moaca Gabriela Monica, <i>Fiziologie generala</i> , Editura Bibliotheca, Targoviste 2015. 8. Niculescu C, Th., Cîrmaciu R., <i>Anatomia și fiziologia omului- Compendiu</i> , Editura Corint, București, 2009. 9. Ulmeanu, Demeter, Obrascu, <i>Fiziologie generala</i> , Editura didactica si pedagogica, Bucuresti 1996. 10. Voiculescu I, Petricu, <i>Anatomia si fiziologia omului</i> , Editura Medicala, Bucuresti, 2004.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Teste de verificare a cunoștințelor despre celulă și organele celulare.	Studiu pe mlaaj	2 ore
Homeostazia adaptarea și factorii de stres. Grupele sanguine și rolul sangelui în organism.	Studiu pe mlaaj	2 ore
Circulația sângelui – modelul de pompă aspiro-respingătoare a inimii EKG-ul și importanța lui. Utilizarea tensiometrului, măsurarea pulsului.	Studiu aplicativ	4 ore
Probleme legate de volumul și ventilația pulmonară Măsurarea volumelor respiratorii cu ajutorul spirometrului	Studiu aplicativ	4 ore
Teste de verificare cu privire la procesul de digestie	Studiu aplicativ	2 ore
Teste aplicate cu privire la fiziologia sistemului nervos central	Studiu aplicativ	4 ore
Probleme aplicative din domeniul fiziologiei musculare	Studiu aplicativ	2 ore
Aparatul excretor – roluri și importanță	Studiu aplicativ	2 ore
Analizatorii și glandele corpului uman	Studiu aplicativ	4 ore
Recapitulare – test de verificare		2 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie 1. Bota Cornelia, <i>Fiziologie</i> , Editura Globus, Bucuresti 2008. 2. Ispas T.A., <i>Anatomia și fiziologia omului-cu aplicații practice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000. 3. Moaca Gabriela Monica, <i>Fiziologie generala</i> , Editura Bibliotheca, Targoviste 2015. 4. Niculescu C, Th., Cîrmaciu R., <i>Anatomia și fiziologia omului- Compendiu</i> , Editura Corint, București, 2009. 5. Ulmeanu, Demeter, Obrascu, <i>Fiziologie generala</i> , Editura didactica si pedagogica, Bucuresti 1996. 6. Voiculescu I, Petricu, <i>Anatomia si fiziologia omului</i> , Editura Medicala, Bucuresti, 2004.		

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

Studentii vor demonstra cunoașterea sistemelor fiziologice ale corpului uman.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Test grilă	Răspunsurile la examen/ colocviu (evaluarea finală) – fizic / grilă	50%
		Activitățile gen teme / referate / eseuri / proiecte – fizic	10%
		Alte activități (prezență) - fizic	10%
10.5 Seminar/laborator	Referat	Testarea continuă pe parcursul semestrului – fizic	30%
10.6 Standard minim de performanță – Noțiuni de bază			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf. univ. dr. Gabriela-Monica IONESCU

Titular aplicații practice
Asist. Univ. drd. Ionel NIȚU

Data avizării în
departament
26.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Cristian Savu

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Valahia" din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sportivă
1.5 Ciclu de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă / profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastică artistică și acrobatică						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Ferrario Bianca						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ferrario Bianca						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități – pregătire caiet de lucrări practice					4
3.7 Total ore studiu individual					94
3.9 Total ore pe semestru					150
3.10 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Parcursarea disciplinei gimnasticii de bază.
4.2 de competențe	Să cunoască organizarea și conducerea grupei de studenți.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică dotată cu saltele, capra de sărituri și lada de sărituri.

6. Rezultatele învățării

6.1. Cunoștințe Cursul urmărește ca studenții: - Să cunoască și să utilizeze terminologia gimnasticii; - Să cunoască evoluția gimnasticii de performanță; - Să cunoască elementele acrobatice și artistice specific programelor școlare; - Să cunoască săriturile la aparate specific programelor școlare; - Să cunoască elemente artistice specific programelor școlare.
6.2. Aptitudini Cursul urmărește ca studenții: - Să își formeze abilitățile de a demonstra elementele acrobatice de bază; - Să își formeze abilitățile de a demonstra elementele artistice de bază;

• Să demonstreze săriturile peste aparate, specifice programelor școlare; • Să conceapă exercițiu de gimnastică format din cel puțin 5 elemente specifice; • Să conceapă complexe de dezvoltare fizică generală ținând cont de particularitățile de vârstă. • Să își formeze abilitatea de a verifica aparatura de specialitate; • Să aplice mijloace pentru formare simțului estetic al mișcării; • Să conceapă trasee și parcurhuri aplicative cu elemente acrobatic.
6.3. Responsabilitate și autonomie • Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării personale și profesionale a indivizilor și grupurilor. • Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. • Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie. • Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Formarea capacității de proiectare și planificare a metodelor și mijloacelor privind învățarea și consolidarea elementelor de gimnastică artistică și gimnastică acrobatică. - Formarea capacității de a preda săriturile la aparatele de gimnastică. - Formarea capacității de a ridica o piramidă umană.
7.2 Obiectivele specifice	- Să demonstreze și să conducă învățarea corectă a elementelor acrobatic - Să cunoască formele de asigurare a elevilor și verificarea aparaturii de specialitate; - să cunoască formele de predare a săriturilor cu sprijin la aparatele de gimnastică; - să cunoască și să prezinte mijloacele de ridicare a unei piramide umane în siguranță; - Să evalueze corect în funcție de nivelul fiecărui elev.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Gimnastică acrobatică și artistică		
1. Noțiuni de bază - Deprinderi și priceperi motrice specifice	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
2. Principiile didactice aplicate în învățarea deprinderilor în gimnastică acrobatică	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
3. Metode de învățare	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
4. Calitățile motrice în gimnastică acrobatică și artistică	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
5. Elemente cu caracter static: podul, sfoara, stând pe omoplați, stând pe mâini, stând pe cap	Prelegerea, prezentare power-point, discuții, teste fulger	1 oră
6. Elemente dinamice: rostogoliri, răsturnare înainte și laterală.	Prelegerea, prezentare power-point, discuții, teste fulger	1 oră
7. Sărituri cu sprijin: - Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin. - Sărituri directe - Sărituri fără sprijin	Prelegerea, prezentare power-point, discuții, teste fulger	1 oră
8. Mijloace de acționare pentru tehnica corporală (poziția brațelor și a picioarelor)	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
9. Pași și sărituri specifice gimnasticii artistice	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
10. Piramide	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
11. Trasee și parcurhuri aplicative cu elemente din gimnastică	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
12. Coregrafie și compoziția exercițiului la sol.	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
13. Noțiuni de înțelegere și interpretare a acompaniamentului muzical	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră
14. Evaluarea elementelor de gimnastică artistică	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	1 oră

	Total	14 ore
Bibliografie		
1. Chera-Ferrario Bianca – Noțiuni elementare de gimnastică artistică și gimnastică acrobatică, Editura Universitară, București, 2013		
2. Chera-Ferrario Bianca, Marinescu Susana - Gimnastica de bază - îndrumar pentru lucrări practice, Târgoviște, Editura Bibliotheca, 2014		
3. Plăstoi Camelia, Chera-Ferrario Bianca – Expresie corporală și comunicare motrică, Editura Academica Brâncuși, Târgu-Jiu, 2010		
4. Damian Mirela, Popescu Răducu – Gimnastică, Tehnică și Metodică, Editura Ovidius University Press, Constanța, 2000		
5. Jeleascov, Cristina – Gimnastica ritmică de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2000		
8.2 Seminar/laborator/lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea și aprofundarea mijloacelor și metodelor de învățare a elementelor statice și dinamice	Demonstrații, Explicații Corectări, Repetarea	6 ore
2. Cunoașterea și aprofundarea mijloacelor de învățare a săriturilor la și fără aparate de gimnastică	Demonstrații, Explicații Corectări, Repetarea	6 ore
3. Alcătuirea unui exercițiu de gimnastică acrobatică	Brain-storming	6 ore
4. Cunoașterea elementelor de ținută corporală	Demonstrații, Explicații Corectări	6 ore
5. Însușire metodelor de învățare a pașilor artistici și a săriturilor	Demonstrații, explicații, alcătuirii originale de legări	6 ore
6. Metode și reguli de alcătuire a unei coregrafii în gimnastică artistică	Construirea nui exercițiu de gimnastică artistică, prin brain-storming	6 ore
7. Însușirea metodelor de ridicare a unei piramide	Demonstrații, Explicații Corectări, Repetarea	6 ore
	Total	42 ore
Bibliografie		
1. Chera-Ferrario Bianca – Noțiuni elementare de gimnastică artistică și gimnastică acrobatică, Editura Universitară, București, 2013		
2. Chera-Ferrario Bianca, Marinescu Susana - Gimnastica de bază - îndrumar pentru lucrări practice, Târgoviște, Editura Bibliotheca, 2014		
3. Plăstoi Camelia, Chera-Ferrario Bianca – Expresie corporală și comunicare motrică, Editura Academica Brâncuși, Târgu-Jiu, 2010		
4. Damian Mirela, Popescu Răducu – Gimnastică, Tehnică și Metodică, Editura Ovidius University Press, Constanța, 2000		
5. Jeleascov, Cristina – Gimnastica ritmică de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2000		

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

Studentii vor fi capabili să desfășoare elemente de gimnastică artistică și gimnastică acrobatică cu elevii, respectând cerințele programelor școlare, caracteristicile de vârstă dar și nivelul de dezvoltare al capacităților motrice al copiilor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Prezentare cunoștințe teoretice din suportul de curs	- Examen scris (platforma Moodle)	- 60 %
10.6 Lucrări practice	- Demonstrare abilități practice	- Evaluare practică (online, Teams)	- 40 %
10.6 Standard minim de performanță			
- Demonstrația unui exercițiu de 5 elemente de gimnastică acrobatică			
- Demonstrația unei sărituri la aparat			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf.univ. dr. Bianca Ferrario

Titular aplicații practice
Conf.univ. dr. Bianca Ferrario

Data avizării în
departament
26.09.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Cristian Savu

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VALAHIA”
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste/Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Alexandrina Constantin						
2.3 Titularul activităților de seminar/proiect	Conf.univ.dr. Alexandrina Constantin						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
descifrarea și studiul notițelor de curs					0
studiu după manual, suport de curs					10
studiul bibliografiei minimale indicate					10
documentare suplimentară în bibliotecă					10
activitate specifică de pregătire pt. seminar / lucrări practice					10
realizare teme de casă, eseuri, referate, proiecte, traduceri etc.					5
pregătire teste periodice sau parțiale					0
pregătire prezentări orale					0
pregătire examinare finală					20
documentare pe net					18
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Competențe specifice activităților sportive desfășurate în anii anteriori
	Bazele generale ale atletismului
4.2 de competențe	Să cunoască lecțiile de atletism din învățământul preuniversitar

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Existența aulă pentru prelegere vorbită; Existența videoproiectoare și posibilității de proiectare PwerPoint
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiect	desfășurare a seminarului/laboratorului Bază sportivă, materiale sportive (mingii de oină, mingii medicinale, saltea de înălțime, ștachetă, ruletă, cronometru, garduri, bloc-starturi)

6. Rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Înțelegerea complexității domeniului prin abordarea multi, inter și pluridisciplinară;
------------	--

	Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor fundamentale din istoria, teoria, metodică și practica domeniului. Utilizarea mijloacelor și metodelor didactice și pedagogice în vederea realizării idealului, funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului. Formarea limbajului specific prin asimilarea terminologiei specifice domeniului. Cunoașterea, analiza și explicarea tuturor aspectelor domeniului pe baze științifice în vederea realizării idealului educațional.
Abilități	Aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace în urma raționalizării didactice. Adaptarea creativă și inovatoare a metodelor și mijloacelor educației fizice la permanentă evoluție din domeniu. Crearea unei baze motrice abundente cu scop de transfer interdisciplinar care să permită asimilarea deprinderilor specifice mai multor ramuri de sport. Rezolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice atletismului. Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic. Capacitatea de a proiecta sisteme operaționale în urma analizei și interpretării evoluției școlare a elevilor.
Responsabilitate și autonomie	Cunoștințe avansate în domeniu fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul de licență Educație fizică și sportivă. Gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea și perfecționarea pregătirii profesionale a studenților în vederea desfășurării activităților de educație fizică și sportive
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea etapelor învățării exercițiilor de atletism și a termenilor specifici atletismului; Însușirea teoretică și practică a metodicii predării deprinderilor atletice în școală.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Etapele învățării exercițiilor de atletism	Prelegere universitară în care vor fi utilizate dezbaterile euristica, descoperirea dirijată, studiul de caz. Se va oferi acces la suportul de curs și la bibliografia indicată.	1 ora
1.1. Etapa pregătitoare	Prelegerea, , Expunerea	2 ore
1.2. Etapa fundamentală	Prelegerea, , Expunerea	2 ore
1.3. Etapa finală	Prelegerea, , Expunerea	2 ore
2. Metodica predării – învățării tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII ALERGĂRII	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
3. Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE VITEZA	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
4. Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE STAFETA	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
5. Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE REZISTENȚĂ	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
6. Metodica predării - învățării ALERGĂRII DE GARDURI	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
7. Metodica predării – învățării tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII SĂRITURII	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore

8. Metodica predării - învățării tehnicii SĂRITURII ÎN ÎNĂLȚIME CU PASIRE	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
9. Metodica predării - învățării tehnicii SĂRITURII ÎN LUNGIME	Prelegerea, Expunerea, Explicația	1 ora
10. Metodica predării-învatarii tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII ARUNCĂRII	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
11. Metodica predării - învățării tehnicii ARUNCĂRII MINGII DE OINĂ	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
12. Metodica predării - învățării tehnicii ARUNCĂRII GREUTĂȚII	Prelegerea, Expunerea, Explicația	2 ore
	TOTAL	28 ore

BIBLIOGRAFIE

1. Mocanu, A.M., Instruirea tiimpurie in tehnica probelor de aruncari la atletism, Pitesti, 2010
2. Constantin A.M., - *Atletism – tehnica probelor. Note de curs.*
3. Ardelean, T. - *Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară*, IEFS, București, 1990.
4. Ardelean, T. - *Învățarea motrică cu aplicații în atletism*, București, 1985.
5. Constantin, D., Ghelmeș, St., - *Atletism, cinegrame comentate*, IEFS, București, 1973.
6. Homenkov, L., S., - *Atletism*, București, Editura, Sport – Turism 1997

* * *, *Programa de educație fizică pentru învățământul gimnazial, liceal și profesional*, ed. 1992

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea conținutului lucrărilor practice: cerințele disciplinei și criteriile de promovabilitate Instrucțaj de utilizare a bazei sportive, sălilor și aparatelor Sistem de cerințe și măsuri de protecție și siguranță în activitatea de educație fizică și sport	Metoda conversației	2 ore
2. Metodica predării – învățării tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII ALERGĂRII	Explicația și demonstrația, metoda experimentării.	2 ore
3. Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE VITEZA	Explicația și demonstrația, metoda experimentării.	2 ore
4. Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE STAFETA	Explicația și demonstrația, metoda experimentării.	4 ore
5. Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE REZISTENȚĂ	Explicația și demonstrația, metoda experimentării.	4 ore
6. Metodica predării - învățării ALERGĂRII DE GARDURI	Explicația și demonstrația, metoda experimentării.	2 ore
7. Metodica predării – învățării tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII SĂRITURII	Explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
8. Metodica predării - învățării tehnicii SĂRITURII ÎN ÎNĂLȚIME CU PASIRE	Explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
9. Metodica predării - învățării tehnicii SĂRITURII ÎN LUNGIME	Explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
10. Metodica predării-învatarii tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII ARUNCĂRII	Explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
11. Metodica predării - învățării tehnicii ARUNCĂRII MINGII DE OINĂ	Explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
12. Metodica predării - învățării tehnicii ARUNCĂRII GREUTĂȚII	Explicația și demonstrația, metoda experimentării	2 ore
	TOTAL	28 ore

Bibliografie

1. Ardelean, T. - *Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară*, IEFS, București, 1990.
2. Ardelean, T. - *Învățarea motrică cu aplicații în atletism*, București, 1985.
3. Constantin, D., Ghelmeș, St., - *Atletism, cinegrame comentate*, IEFS, București, 1973.
4. Homenkov, L., S., - *Atletism*, București, Editura, Sport – Turism 1997

5. Sabău, I., Sabău, E., Pehoiu, C. - *Atletism-tehnica și metodica de învățare rapidă*, Editura Macarie, Târgoviște, 2001.
 6. Sabău, I., - *Atletism – tehnica probelor. Note de curs*.
 7. Tatu, T., Alexandrescu, Ardelean, T. - *Atletism*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.
 * * *, *Programa de educație fizică pentru învățământul gimnazial, liceal și profesional*, ed. 1992

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

Studentii vor demonstra exerciții din cele trei școli ale atletismului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Examen scris	30%
	prezență	participare la curs 80%	10 %
	- Competențe (abilități) practice	- Evaluare practică / oral	30 %
10.5 Seminar/lucrări practice	- Portofoliu	- prezentare proiect pe temă dată	- 10 %
	Elaborarea caietului de L.P.	Scris	10 %
	Prezență		10 %

10.6 Standard minim de performanță – îndeplinirea parțială a cerințelor fixate
 Participarea în proporție de 60% la cursurile și lucrările practice ale disciplinei.
 Proiectarea și conducerea adecvată a lecției de educației fizică și sportive, axată pe învățarea și consolidarea succesiunii metodice a mijloacelor din școala atletismului.
 Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale folosind terminologia adecvată disciplinei.

Data completării
24. 09. 2025

Titularul de curs
Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin

Titularul de aplicații
Conf.univ.dr. Alexandrina Mihaela Constantin

Data avizării în
departament
26. 09. 2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
Consiliul Facultății
29. 09. 2025

Decan
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba străină - engleză						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. dr. Voichici Oana-Cătălina						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					22
3.9 Total ore pe semestru					50
3.10 Numărul 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 (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe în vederea proiectării modulare (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
6.2 Aptitudini pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.
6.3 Responsabilitate și autonomie în ceea ce privește autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Cunoașterea vocabularului de specialitate 2. Cunoașterea noțiunilor gramaticale
7.2 Obiectivele specifice	1. Recapitularea chestiunilor de gramatică deja învățate și predarea altora noi, îmbunătățirea deprinderilor de scriere, citire, vorbire ale studenților. 2. Dezvoltarea capacității studenților de a utiliza noțiunile de gramatică și vocabular. 3. Însușirea, de către studenți, a termenilor de specialitate

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. The History of Football - Futurity	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate.	2
2. The Early Rules of Soccer – Revision of tenses	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	2
3. Modal Verbs 1	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	4
4. Handball (history, rules) - Modal Verbs 2	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	2
5. Gymnastics (history, rules) - Modal Verbs 3	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	2
6. Readings: a. Physical activity and health b. The teacher in every coach c. Stretches Make the Arms Grow Stronger d. New York City Couch Potatoes	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	2
7. Worksheets (crosswords, rephrasing)	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	4
8. Test your vocabulary – Sports and leisure	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video.	4

	Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	
9. Worksheets (idioms, missing words, colloquial expressions)	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	4
10. Preparing the exam - Revision of vocabulary and grammar	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	2
Total		28

Bibliografie

1. Bantas, Andrei, *Essential English*, Bucuresti: Ed. Teora, 1992
2. Galateanu-Farnoaga, G. – Comisel, E., *Gramatica limbii engleze*, Bucuresti: Ed. Omegapres, 1992
3. Evans, David, *Business English Verbs*, Pearson Education Limited, 2000
4. Misztal, Mariusz, *Test Your Vocabulary*, Bucuresti: Ed. Teora, 1992
5. O'Keefe, Margaret & Dubicka, Iwonna, *English for International Tourism*, Pearson Education Limited, 2003
6. O'Driscoll, James, *Penguin Basic English Grammar Exercises*, London: Penguin Books Ltd., 1990
7. O'Driscoll, Nina, *Meetings and Discussions*, London: Longman Group UK Limited, 1991
8. Wyatt, Rawdon, *Check your English Vocabulary for Leisure, Travel and Tourism*, A&C Black Publishers Ltd, London, 2007

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Răspunsurile la examen/colocviu (evaluarea finală).	Examinarea studenților este orală. Studenții primesc bilete de examen, având la dispoziție aproximativ 15-20 de minute pentru rezolvarea subiectelor. Examinarea fiecărui student durează aprox. 5-10 minute. Biletul de examen conține, de regulă, trei subiecte, acoperind tematica seminarului (exerciții de vocabular) și problemele de gramatică studiate.	40%
	Testarea continuă pe parcursul semestrului	Rezolvarea de exerciții la clasă și verificarea lor	30%
	Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte, etc.	Teme de casă	20%
	Alte activități (prezență).....		10%
10.6 Standard minim de performanță			
Citirea și traducerea textului de specialitate			
Prezență la seminar 75 %			
Participare activă la seminar			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs

Titularul de seminar
Lect. univ. dr. Oana VOICHICI

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA de ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Valahia din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Bratu Sofia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Bratu Sofia						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					3
Examinări					6
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector/tabla inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu videoproiector/tabla inteligentă

6. Rezultatele învățării

6.1 Cunoștințe: Studentul/Absolventul explică și interpretează realitățile sociale, problemele și conflictele sociale și identifică resurse și modalități pentru rezolvarea acestora; Studentul/Absolventul explică și interpretează comportamentele umane, dinamica relațiilor de muncă și evoluția capitalului uman în contextul schimbărilor socio-culturale și în raport cu transformările generate de noile tehnologii (cum ar fi inteligența artificială, automatizarea și digitalizarea) și problemele de mediu; Studentul/Absolventul identifică nevoile specifice ale grupurilor țintă.
6.2 Aptitudini: Studentul/Absolventul setează și implementează diferite strategii metodologice de diagnoză și prognoză privind dinamica socio-culturală și mediul organizațional; Studentul/Absolventul elaborează proiecte și intervenții în comunitate sau în organizații care promovează implicarea socială și dezvoltarea sustenabilă, în conformitate cu nevoile identificate; Studentul/Absolventul creează și monitorizează programe de diversitate și incluziune pentru a asigura un mediu de lucru echitabil și reprezentativ .
6.3 Responsabilitate și autonomie: Studentul/Absolventul creează și gestionează baze de date ce folosesc indicatori socio-economici și culturali; Studentul/Absolventul descrie implicațiile etice și sociale ale tehnologiilor emergente și proiectează politici care să asigure utilizarea responsabilă a acestora în mediul organizațional și în comunitate; Studentul/Absolventul monitorizează oferirea de consiliere socio-profesională și evaluarea gradului de ameliorare a problemelor sociale.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea relevanței sociale a fenomenului sportiv. Înțelegerea domeniului Educație Fizică și Sport din perspectivă interdisciplinară și integrativă.
7.2 Obiectivele specifice	Prezentarea, explicarea și însușirea noțiunilor fundamentale de sociologie întâlnite în domeniul educației fizice și sportului. Descrierea, analiza și interpretarea sportului ca fenomen social. Evaluarea tipurilor de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderii formali/informali. Prezentarea, explicarea și însușirea proceselor și fenomenelor sociale cu aplicabilitate în Domeniul Educație Fizică și Sport. Identificarea și înțelegerea rolului pe care îl are fenomenul sportiv în educația tinerelor generații. Importanța fenomenului sportiv în schimbarea mentalităților.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. O privire generală asupra sociologiei și sociologia sportului. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
2. Acțiunea socială și sportul: jocul, învățarea, munca . (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
3. Sportul ca strategie de socializare a individului. a în și prin sport. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
4. Identitatea socială și profesională. Grupul sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
5. Procese și fenomene sociale: conducerea. Rolul liderului în sport (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
6. Procese și fenomene sociale: influența și comunicarea în sport (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
7. Procese și fenomene sociale: agresivitatea și violența în sport (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
		TOTAL: 14 ore

Bibliografie obligatorie:

Bratu, S. (2024). *Sociologia sportului. Teorii, modele și explicații*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană
Gavriliuță, C., Gavriliuță, N. (2010). *Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații*. Iași: Editura Polirom.
Giddens, A. (2000). *Sociologie*. București: All.

Bibliografie facultativă:

Acsinte A. (2007). *Jocuri și activități dinamice de timp liber*. Iași: Editura Performantica.
Bârgăoanu, A. (2006) *Tirania actualității*. București: Editura Tritonic.
Boncu, Ș. (2000). *Devianța tolerată*. Iași: Editura Universității Al. I. Cuza.
Covey, St. (2000). *Etica liderului eficient sau conducerea bazată pe principii*. București:Editura Allfa.
Curșeu, L.P. (2007). *Grupurile în organizații*. Iași: EdituraPolirom.
Dumitriu, D.L. (2014). *Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes*, București: Tritonic.
Gavriliuță, C. (2017). *Negativul cotidianului*. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
Georgescu, F. (1979). *Îndrumar pentru cercetarea sociologică în cultura fizică*. București: Editura Sport-Turism.
Grosu, N. (2006). *Opere alese. Chintesența sociologiei*. Cluj-Napoca: Editura Dacia.
Hatos, A. (2002). *Sport și societate. Introducere în sociologia sportului*. Oradea: Editura Universității din Oradea.

Iacob, I., Iacob M.R. (2005). <i>Sportul ca loisir</i>. Iași: Demiurg. Iluț, P. (1997). <i>Abordarea calitativă a socio-umanului</i>. Iași: Editura Polirom. Jderu, G. (2012). <i>Introducere în sociologia emoțiilor</i>. București: Editura Polirom. Maxim, S.T., Dascalu, D.I., Popoveniuc, B., Ionescu, E. (2006). <i>Violența în sport</i>, Suceava: Editura Universității. Mureșan, A. (2005). <i>Cunoașterea și conducerea grupurilor sociale</i>. Aplicații în activitatea sportivă, Cluj: Accent. Neculau, A. (coord.). (2003). <i>Manual de psihologie socială</i>. Iași: Editura Polirom. Neculau, A. (2007). <i>Dinamica grupului și a echipei</i>. Iași: Editura Polirom. Preda, M. (2006). <i>Comportament organizațional. Teorii, exerciții și studii de caz</i>. Iași: Editura Polirom. Radu, L. (2009). <i>Fenomenul olimpic de la antic la modern</i>, Iași: Casa Editorială Demiurg. Rusu, O. (2008). <i>Sociologia educației fizice și sportului</i>, Iași: Editura Casa Editorială Demiurg. Preda, M. (2006). <i>Comportament organizațional. Teorii, exerciții și studii de caz</i>. Iași: Editura Polirom. Ștefan, I., (2005), <i>Introducere în sociologia educației fizice și sportului</i>, Editura Universității Transilvania Brașov.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Obiectul de cercetare al sociologiei sportului. Funcțiile socio-culturale ale sportului. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
2. Interacțiunea socială, viața cotidiană și sportul. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
3. Socializarea în sport și prin sport. Studii de caz. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
4. Caracteristicile și funcțiile grupului din domeniul sportului. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
5. Autoritate și competență. Stiluri de leadership. Leadership-ul în sport. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
6. Agresivitatea și violența. Definiții. Clasificări. Factori generatori. Teorii. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
7. Evaluare finală. Colocvii (2 ore)	Activități frontale. Conversație examinatorie (catehetică)	2 ore
		TOTAL: 14 ore
Bibliografie obligatorie: Bratu, S. (2024). <i>Sociologia sportului. Teorii, modele și explicații</i>. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană Gavriluță, C., Gavriluță, N. (2010). <i>Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații</i>. Iași: Editura Polirom. Giddens, A. (2000). <i>Sociologie</i>. București: All. Bibliografie facultativă: Acsinte A. (2007). <i>Jocuri și activități dinamice de timp liber</i>. Iași: Editura Performantica. Bârgăoanu, A. (2006) <i>Tirania actualității</i>. București: Editura Tritonic. Boncu, Ș. (2000). <i>Devianța tolerată</i>. Iași: Editura Universității Al. I. Cuza. Covey, St. (2000). <i>Etica liderului eficient sau conducerea bazată pe principii</i>. București: Editura Allfa. Curșeu, L.P. (2007). <i>Grupurile în organizații</i>. Iași: Editura Polirom. Dumitriu, D.L. (2014). <i>Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes</i>, București: Tritonic. Gavriluță, C. (2017). <i>Negativul cotidianului</i>. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”. Georgescu, F. (1979). <i>Îndrumar pentru cercetarea sociologică în cultura fizică</i>. București: Editura Sport-Turism. Grosu, N. (2006). <i>Opere alese. Chintesența sociologiei</i>. Cluj-Napoca: Editura Dacia. Hatos, A. (2002). <i>Sport și societate. Introducere în sociologia sportului</i>. Oradea: Editura Universității din Oradea. Iacob, I., Iacob M.R. (2005). <i>Sportul ca loisir</i>. Iași: Demiurg. Ilut, P. (1997). <i>Abordarea calitativă a socio-umanului</i>. Iași: Editura Polirom. Jderu, G. (2012). <i>Introducere în sociologia emoțiilor</i>. București: Editura Polirom. Maxim, S.T., Dascalu, D.I., Popoveniuc, B., Ionescu, E. (2006). <i>Violența în sport</i>, Suceava: Editura Universității. Mureșan, A. (2005). <i>Cunoașterea și conducerea grupurilor sociale</i>. Aplicații în activitatea sportivă, Cluj: Accent. Neculau, A. (coord.). (2003). <i>Manual de psihologie socială</i>. Iași: Editura Polirom. Neculau, A. (2007). <i>Dinamica grupului și a echipei</i>. Iași: Editura Polirom. Preda, M. (2006). <i>Comportament organizațional. Teorii, exerciții și studii de caz</i>. Iași: Editura Polirom. Radu, L. (2009). <i>Fenomenul olimpic de la antic la modern</i>, Iași: Casa Editorială Demiurg. Rusu, O. (2008). <i>Sociologia educației fizice și sportului</i>, Iași: Editura Casa Editorială Demiurg. Preda, M. (2006). <i>Comportament organizațional. Teorii, exerciții și studii de caz</i>. Iași: Editura Polirom. Ștefan, I., (2005), <i>Introducere în sociologia educației fizice și sportului</i>, Editura Universității Transilvania Brașov.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor; Discutarea conținutului disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Sociologiei și din domeniul Educație Fizică și Sport.
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea cu întrebări, comentarii, exemple; - Cunoștințe teoretice asimilate; - Răspunsurile la evaluarea finală.	Colocviu	60,00%
10.5 Seminar/laborator	-Prezentarea temelor în timpul orelor de activități practice.	Evaluare pe parcurs	20,00%
	- Prezentarea portofoliului cu lucrări la finalul semestrului.	Evaluare pe parcurs	20,00%
10.6 Standard minim de performanță			
Însușirea terminologiei specifice domeniului; Capacitatea de a prezenta și opera cu noțiunile de bază, specifice disciplinei; Parcurgerea bibliografiei obligatorii; Participarea la seminarii și îndeplinirea sarcinilor de lucru.			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Bratu Sofia

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Bratu Sofia

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin