



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

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 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	EVALUARE MOTRICA SI SOMATO-FUNCTIONALA						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr Ancuta Pirvan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ancuta Pirvan						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					20
Pregătire seminarii/ teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					5
Alte activități internet					9
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	Sala de curs/Online-Teams
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de seminar/Online-Teams

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/
-------------------------	--

	obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic -Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea corectă a tehnicilor și metodelor de măsurare și evaluare a capacității motrice.
7.2 Obiectivele specifice	1. Bazele generale ale stării de antrenament. 2. Formarea stării de antrenament. 3. Măsurarea calităților motrice. 4. Investigații somato-funcționale și psihologice. 5. Analiza statistică și interpretarea măsurătorilor.

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Definiția disciplinei și conținutul acesteia.Prezentarea cerințelor.	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Starea de antrenament, caracteristicile acesteia. Evaluarea și măsurarea în educație fizică și sport	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Teste pentru evaluarea capacității motrice		2 ore
Componentele condiției fizice. Componentele fitnessului modern. Măsurarea condiției fizice.	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Măsurarea și evaluarea calităților motrice. Măsurarea și evaluarea forței.	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Măsurarea și evaluarea calităților motrice. Măsurarea și evaluarea vitezei	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Măsurarea și evaluarea calităților motrice. Măsurarea și evaluarea rezistenței. Măsurarea și evaluarea îndemânării.	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Atitudini coordinative. Capacitățile coordinative	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Măsurarea capacității de efort.	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Evaluarea aparatului locomotor. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice prin metode subiective și obiective.	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Măsurarea capacității funcționale cardio-vasculare și Respiratorii	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Probe sportive de specialitate: atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handball, ș.a.	Prelegere Retroproiecție	4 ore
Metode de prelucrarea datelor. Metoda matematico-statistica (biometrie, statistica, variabile).	Prelegere Retroproiecție	2 ore
Bibliografie 1. Cordun M., <i>Kinantropometrie</i> , Editura CD Press, Bucuresti, 2009. 2. Dragnea A., <i>Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport</i> , Editura Sport-Turism Bucuresti, 1984. 3. Dragan I., <i>Medicina Sportiva</i> , Editura Medicala, Bucuresti, 2002. 4. Epuran, M., <i>Metodologia cercetarii activitatilor corporale</i> , Editura FEST, Bucuresti, 2005. Epuran M., Marolicaru, M., 2006, <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> .Ediația a IV-a revizuită și adăugită. Cluj-Napoca Risoprint.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Biometrie. Somatometrie	4 ore	Explicatie, imagini video laborator biometrie
2. Indicii dezvoltării fizice armonioase. Metode pentru determinarea corectă și armoniase.	4ore	Explicatie, dialog cu studentii
3. Măsurarea și evaluarea	4 ore	Explicatie, dialog cu studentii

calităților motrice.(1 – forță , viteză și îndemânare		
4.Măsurarea și evaluarea calităților motrice.(1 – rezistență; capacități coordinative)	4ore	Explicatie, dialog cu studentii
5.Investigarea sistemului respirator si cardiovascular	4 ore	Explicatie, dialog cu studentii
6. Aplicatii practice ale metodei statistico-matematice. Calcularea unor indici ai dezvoltarii armonioase	4 ore	Explicatie, dialog cu studentii
7.Proba de control	4 ore	Explicatie, dialog cu studentii

Bibliografie

1. Cordun M., *Kinantropometrie*, Editura CD Press, Bucuresti, 2009.
2. Dragnea A., *Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport*, Editura Sport-Turism Bucuresti, 1984.
3. Dragan I., *Medicina Sportiva*, Editura Medicala, Bucuresti, 2002.
4. Epuran, M., *Metodologia cercetarii activitatilor corporale*, Editura FEST, Bucuresti, 2005.

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.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corecta a conceptelor si notiunilor specifice masurarii si evaluarii	Evaluare orala/portofoliu	40%
	Cunoasterea si prezentarea principalelor metode de masurare	Evaluare orala/portofoliu	40%
10.5 Seminar/laborator	Executia corecta in practica a tehnicilor de masurare insusite	Evaluare orala/portofoliu	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru a promova examenul studenții trebuie să obțină minium nota 5 atât la verificarea cunoștințelor dobândite la curs cât și a celor de la seminar.			

Data completării
24.09.2025

Semnătura titularului de curs
Conf. univ.dr. Ancuta Pirvan

Semnătura titularului de seminar
Conf. univ.dr Ancuta Pirvan

Data avizării în department
26.09.2025

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

Data avizării
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
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teorie și practică în alte discipline sportive - Culturism						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Galan Doru						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Galan Doru						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					5
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	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala sportivă, materiale /aparate didactice specifice

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1 – Cunoasterea si utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului educatie fizică si sport în general si a culturismului, în special, precum si a conceptelor de bază privind predarea – învățarea culturismului. CP2 – Crearea mediului de instruire/învățare-exersare adecvat aplicării metodelor de predare-învățare a conținuturilor specifice culturismului; CP3 – Selectarea si introducerea conținuturilor specifice culturismului, în context general de pregătire/învățare-exersare. CP4 – Explicarea complexă a mecanismelor tehnicii si tacticii specifice a culturismului, din perspectivă interdisciplinară. CP5 – Cunoasterea si aplicarea unor metode si mijloace consacrate pentru predarea-învățarea conținuturilor specifice din aria curriculară/nivele diferite ale sistemului de educatie.
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de evenimente specifice educatiei fizice si sportive (lectii, demonstratii, serbări, concursuri etc) pentru persoane de diferite vârste si nivele detpregătire. CT2 – Desfășurarea eficientă a activităților organizate. CT3 –Utilizarea eficientă a surselor informationale si a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată. CT4 – Crearea oportunităților de transfer pozitiv a deprinderilor și priceperilor specific culturismului,, spre sfera cotidiană și/sau profesională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	OG1 - Studentul să fie capabil ca la finalul cursului si al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunostintelor de bază privind culturismul,, inclusive valențele acestora și să își formeze o perspectivă concretă de aplicare a acestora în practică.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 – Studentul să fie capabil să demonstreze principalele elemente tehnice specifice culturismului;; OS2 – Studentul să fie capabil să prezinte linia metodică a elemente tehnice fundamentale si să creeze exerciții complexe de practicare a culturismului;; OS3 – Studentul să-si însusească cunostintele de bază din regulamentul specific culturismului, si să fie capabil să le aplice în activitățile competitionale.

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii culturismului: definiție, origini, evoluție, variațiunile termenului pe mapamond	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2
2. Generalități despre culturism; antrenamentul de culturism / principiile culturismului	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2
3.Metodica antrenamentului de culturism	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2
4. Elemente pro și contra practicării culturismului	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2
5. Vârstele practicării culturismului; când și	Prelegere participativă,	2

cât se poate practica culturismul	dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	
6. Alimentația în Culturism: ce mâncăm? Când mâncăm? Cât mâncăm? Rolul vitaminelor, apei și sărurilor minerale	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	2
7. Exerciții pentru principalele grupe musculare: mușchii gâtului și zonei lombare; mușchii umerilor; mușchii spatelui	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	4
8. Exerciții pentru principalele grupe musculare: mușchii brațelor; mușchii pieptului; mușchii abdomenului; mușchii picioarelor	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	4
9. Complexe de exerciții	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	4
10. Complexe de exerciții	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	4
TOTAL		Total 28 ore

BIBLIOGRAFIE

- ✓ Lazar Baroga., - *Culturism - programe*, Editura Stadion, București, 1970
- ✓ Lazar Baroga., - *Manual de Haltere și Culturism*, Editura Stadion, București, 1970
- ✓ T., Căileanu., - *Mic dicționar al sportului*, Editura Albatros, București, 1984
- ✓ F.R.H.C., - *Buletin informativ nr. 6*, București, 1986
- ✓ D., Galan., D., D., Galan, Dobre., I., C., - *Manual de educație fizică pentru pompieri*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2001
- ✓ Szekekely Lasylo., - *Culturism*, Editura Sport-Turism, București, 1977
- ✓ Revista ARTESPORT nr.4, Noiembrie 2007

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente, procedee, structuri tehnice - Acomodarea cu specificitatea aparatelor de culturism - Abordarea tehnicilor fundamentale specifice fiecărui aparat; - Folosirea reglajelor metodici pentru însușirea cât mai fidelă a modului de lucru la aparate; - Adaptarea principiilor didactice la specificul culturismului, avându-se în vedere posibilitățile de transfer pozitiv a deprinderilor și priceperilor motrice spre activitatea cotidiană și/sau profesională; - Adaptarea specificului disciplinei la activitățile din curricula actuală; - Adaptarea manierei de lucru la specificul bazei material din școli, licee etc	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbateră, dialogul	8
2. Structuri de procedee tehnice pentru consolidarea și perfecționarea pe grupe musculare	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbateră, dialogul	10
3. Sisteme de exerciții pentru consolidarea și perfecționarea tehnicii culturismului cu și fără aparate	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual,, discutia, dezbateră, dialogul	4

4. Învățarea și perfecționarea complexelor de exerciții	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbateră, dialogul	6
TOTAL		28
Bibliografie		
✓ Lazar Baroga., - <i>Culturism - programe</i> , Editura Stadion, București, 1970 ✓ Lazar Baroga., - <i>Manual de Haltereși Culturism</i> , Editura Stadion, București, 1970 ✓ T., Căileanu., - <i>Mic dicționar al sportului</i> , Editura Albatros, București, 1984 ✓ F.R.H.C., - <i>Buletin informativ nr. 6</i> , București, 1986 ✓ D., Galan., D., D., Galan, Dobre., I., C., - <i>Manual de educație fizică pentru pompieri</i> , Editura Risoprint, Cluj-I 201 ✓ Szekekely Lasylo., - <i>Culturism</i> , Editura Sport-Turism, București, 1977 ✓ Revista ARTESPORT nr.4, Noiembrie 2007		

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
10.1 Curs	Cunoștințe complete cu privire la tehnica si tactica culturismului; Integrarea acestor cunoștințe în specificul viitoarelor activități din domeniul educației fizice și/sau antrenamentului sportiv	Evaluare scrisa	50%
10.2 Seminar/laborator	Demonstrarea procedeelor și a complexelor de exerciții	Evaluare practica	50%
10.3 Standard minim de performanță			
➤ Cunoștințe minime cu privire la descrierea procedeelor tehnice; cunoașterea aparatelor și a principalelor grupe musculare. ➤ Demonstrarea izolată a procedeelor tehnice			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Conf.univ dr Galan Doru

Titularul de aplicații
Conf.univ dr Galan Doru

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 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 Sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării handbalului în școală						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ.dr. CRISTEA DUMITRU NICULAE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asis. univ.drd. Alex Paul SECIU						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					12
Examinări					4
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					46
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
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport cu teren de handbal și materiale sportive specifice

6. Rezultatele învățării

6.1	Cunoștințe (<i>Rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Pot fi teoretice și/sau faptice</i>). Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
6.2	Aptitudini (<i>Capacitatea de a aplica cunoștințe și de a utiliza know-how pentru a duce la îndeplinire sarcini și a rezolva probleme. Aptitudinile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente)</i>). Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)
6.3	Responsabilitate și autonomie (Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale). Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe metodice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de handbal, cuprinse în programa școlară la nivel preuniversitar
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale. Cunoașterea și aplicarea metodelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. 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 activități de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Principiile si metodele de invatare; JOCUL-tehnica si tactica jocului	Prelegerea	2 ore
Planificarea; structura lectiei de educatie fizica si a lectiei de antrenament	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
Predarea handbalului la un liceu care are o baza materiala corespunzatoare.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
Predarea handbalului la un liceu care nu are o baza materiala corespunzatoare	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
Modelul de joc pentru ciclul liceal. Planificarea-model de joc pentru clasa a-IXa, a-Xa	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
Modelul de joc pentru ciclul liceal. Planificarea-model de joc pentru clasa a-XIa,a- XIIa.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
Managementul unui campionat/turneu de handbal în unitr-o unitate de învățământ	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
TOTAL		14 ore
Bibliografie		
- HELL Otto, VOICU Sorinel, 1994, Teoria și metodică handbalului, Lito. U.V.Timișoara; - VOICU, S., 1996, Handball – Inițiere și Strategie, . Editura Hellicon, Timișoara; - VOICU, S., 1994, Teoria și Metodică Handbalului, Editura Universității de Vest, Timișoara - GHERMĂNESCU, Ioan, KUNST, 1983, Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și Pedagogică București; - BOMPA, T., 2003, Performanța în jocurile sportive, Editura Ex Ponto, București.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Elemente-procedee tehnice de atac ; Elemente-procedee tehnice de apărare	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea	4 ore
Modelul de joc pe clase; Conținutul modelului de joc pe clasele din ciclul gimnazial	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea	4 ore
Modelul de joc pe clase; Conținutul modelului de joc pe	Explicație, demonstrație,	4 ore

clasele din ciclul liceal	problematizarea, exersarea	
Conceperea si intocmirea documentelor de planificare pe clase	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea	4 ore
Conceperea si intocmirea unui model de joc	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea	4 ore
Dinamica efortului in lectia de educatie fizica-antrenament	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea	4 ore
Managementul unei echipe de elevi pe durata unui campionat/turneu de handbal	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea	4 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie		
1. HELL Otto, VOICU Sorinel, 1994, Teoria și metodică handbalului, Lito. U.V.Timișoara; 2. VOICU, S., 1996, Handball – Inițiere și Strategie, . Editura Hellicon, Timișoara; 3. VOICU, S., 1994, Teoria și Metodică Handbalului, Editura Universității de Vest, Timișoara 4. GHERMĂNESCU, Ioan, KUNST, 1983, Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și Pedagogică București; 5. BOMPA, T., 2003, Performanța în jocurile sportive, Editura Ex Ponto, București.		

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 (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	40%
	Portofoliu	Prezentare proiect pe temă dată	20%
10.5 Seminar/laborator	Prezență	Înregistrare prezență lucrări practice	10%
	Competențe (abilități) practice	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Lector univ.dr. CRISTEA DUMITRU
NICULAE

Titularul de aplicații
Asis. univ.drd. Alex Paul SECIU

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf.univ. dr. SAVU CRISTIAN FLORIAN

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 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării voleiului în școală						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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	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	Fundamente științifice ale jocului de volei
4.2 de competențe	Capacități de analiză și sinteză a metodelor și mijloacelor specifice jocului de volei.

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 fileu și materiale sportive

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; C4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportive.
6.2 Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodica predării voleiului în școală.
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară; 2. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Locul și rolul voleiului în educația fizică școlară. Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial și liceal.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
2. Tehnica jocului de volei.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
3. Tactica jocului de volei.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4. Voleiul în învățământul gimnazial.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5. Voleiul în învățământul liceal.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. Jocuri pregătitoare și stafete aplicate pentru învățarea jocului de volei. Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor	2

	Teams, Zoom, Skype	
7. Regulamentul de desfasurare al unei competitii scolare. Metodica invatarii arbitrajului in scoala.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
Total		14
Bibliografie		
1. Conohova Tatiana, Păcuraru Alexandru, (2014), <i>Teoria și metodica jocului de volei</i> , Editura Pim, Iași, ISBN 9786061320752. 2. Mureșan, A., (2005), <i>Volei în învățământul liceal</i> , Cluj-Napoca, G.M.I. 3. Niculescu M., Niculescu I., Malusaris G., Vladu L., (2008), <i>Volei sub formă de întrebări și răspunsuri</i> , Editura Universitaria Craiova. 4. Pârvu Carmen, (2016), <i>Sistem computerizat pentru învățare, corectare și evaluare la preluarea de jos cu două mâini-volei</i> , Galați University Press, ISBN 978-606-696-063-2. 5. Pârvu Carmen, (2017), <i>Evaluarea și corectarea tehnicii la volei prin implementarea aparatelor moderne ajutătoare</i> , Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1145-0. 6. Pârvu Carmen, (2017), <i>Metodica predării voleiului în gimnaziu și liceu</i> , Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1146-7. 7. Pascu, D., (2010) – <i>Metodica în volei</i> , Editura Universitaria Craiova. 8. Preda, C., Păcuraru, Al, (2012), <i>Bazele teoretice și metodice volei</i> , Galați University Press ISBN 978-606-8348-40-7. 9. Rada Larisa, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, (2014), <i>Fundamentele jocului de volei</i> , Editura Universitaria Craiova. 10. Rusu Flavia, (2008), <i>Jocul de volei în școală</i> , Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Invatarea deplasarii specifice, pozitia fundamentala. Notiuni de regulament.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
2. Metodica invatarii pazei cu doua maini de sus din fata de pe loc si din deplasare.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
3. Metodica invatarii pazei cu doua maini de jos.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4. Metodica invatarii Serviciului de sus din fata si de jos.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5. Actiuni de lovire prin exersare in structuri de lovituri, cu trimiterea mingii peste fileu si prin joc 3X3 pe teren redus, cu regulament modificat.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. Metodica invatarii Ridicarii pentru atac si a loviturii de atac pe directia elanului.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
7. Metodica invatarii Blocajului individual si colectiv.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
8. Joc și evaluare în joc.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
9. Exerciții pentru predarea jocului de volei în ciclul primar. Jocuri de mișcare/ dinamice cu elemnte din jocul de volei.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
10. Exerciții pentru predarea jocului de volei în ciclul gimnazial și liceal.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
11. Sisteme de joc specifice învățământului școlar.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
Total		28
Bibliografie		
8. Conohova Tatiana, Păcuraru Alexandru, (2014), <i>Teoria și metodica jocului de volei</i> , Editura Pim, Iași, ISBN 9786061320752.		

9. Mureșan, A., (2005), *Volei în învățământul liceal*, Cluj-Napoca, G.M.I.
10. Niculescu M., Niculescu I., Malusaris G., Vladu L., (2008), *Volei sub formă de întrebări și răspunsuri*, Editura Universitaria Craiova.
11. Pârvu Carmen, (2016), *Sistem computerizat pentru învățare, corectare și evaluare la preluarea de jos cu două mâini-volei*, Galați University Press, ISBN 978-606-696-063-2.
12. Pârvu Carmen, (2017), *Evaluarea și corectarea tehnicii la volei prin implementarea aparatelor moderne ajutătoare*, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1145-0.
13. Pârvu Carmen, (2017), *Metodica predării voleiului în gimnaziu și liceu*, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1146-7.
14. Pascu, D., (2010) – *Metodica în volei*, Editura Universitaria Craiova.
15. Preda, C., Păcuraru, Al, (2012), *Bazele teoretice și metodice volei*, Galați University Press ISBN 978-606-8348-40-7.
16. Rada Larisa, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, (2014), *Fundamentele jocului de volei*, Editura Universitaria Craiova.
17. Rusu Flavia, (2008), *Jocul de volei în școală*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

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	Sustinerea unui referat din tematica studiată	Evaluare orală	20%
	Sustinerea probelor de control	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructive-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar.			

Data completării
24.09.2025

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

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

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 ȘTIINȚE UMANISTE

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	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă						
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	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DS

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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					3
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	Teoria și metodică educației fizice
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	Sală dotată cu aparatură de videoproiecție/teren de sport, sală de

	sport cu material sportive. PC și internet pentru predare în sistem online (aplicația TEAMS și platforma Moodle a UVT).
--	---

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă;
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea specificului și modalităților de predare-învățare în educație fizică și sport în concordanță cu principiile didactice.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 – Evidențierea formelor specifice de organizare ale procesului didactic, a aprecierii impactului practicării exercițiilor fizice asupra corpului uman. OS2 – Adaptarea la tehnicile de predare eficiente pe plan național la diferite grupe de vârstă școlară. OS3 – Cultivarea obișnuinței de practicare independentă a exercițiului fizic.

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații	
Creșterea și dezvoltarea umană.	- Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT.	2 ore	
Efectele sportului asupra creșterii și dezvoltării.		2 ore	
Metodica activităților motrice de la o zi la un an.		2 ore	
Metodica activităților motrice de la 1-3 ani.		2 ore	
Metodica activităților motrice de la 3-6 ani.		2 ore	
Metodica activităților motrice de la 7-10 ani.		2 ore	
Metodica activităților motrice de la 11-14 ani.		2 ore	
Metodica activităților motrice de la 15-20 ani.		2 ore	
Metodica activităților motrice de la 20-24 ani.		2 ore	
Metodica activităților motrice feminine de la 25-35 ani.		2 ore	
Metodica activităților motrice masculine de la 25-30 ani.		2 ore	
Metodica activităților motrice peste 35 de ani.		4 ore	
Organizarea sistemului de educație fizică și sport din România.		2 ore	
Bibliografie			
Dragnea, A., 2002, Măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Edit. Universități din Pitești. Dragnea, A., Bota, A., 1999, Teoria activităților motrice, Edit. Didactică și pedagogică, București. Epuran M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, București: FEST.			

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Activitatea fizică, formă de menținere a sănătății.	Explicatia, demonstrația.	2 ore
Organizația mondială a sănătății: recomandări privind activitatea fizică pe grupe de vârstă.		2 ore
Sportul și activitatea fizică pentru toți.		2 ore
Practica activităților motrice de la o zi la un an.		2 ore
Practica activităților motrice de la 1-3 ani.		2 ore
Practica activităților motrice de la 3-6 ani.		2 ore
Metodica activităților motrice de la 7-10 ani.		2 ore
Metodica activităților motrice de la 11-14 ani.		2 ore
Metodica activităților motrice de la 15-20 ani.		2 ore
Metodica activităților motrice de la 20-24 ani.		2 ore
Metodica activităților motrice feminine de la 25-35 ani.		2 ore
Metodica activităților motrice masculine de la 25-30 ani..		2 ore
Metodica activităților motrice peste 35 de ani.		4 ore
Bibliografie		
Dragnea, A., 2002, Măsurare și evaluare în educație fizică și sport, Edit. Universități din Pitești. Dragnea, A., Bota, A., 1999, Teoria activităților motrice, Edit. Didactică și pedagogică, București. Epuran M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, București: FEST.		

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

Conținutul disciplinei se află în concordanță cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

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.	60%
10.5 Seminar/laborator	Competențe practice (conducerea unor secvențe didactice).	Evaluare practico-metodică.	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea particularităților motrice pe grupe de vârstă. Prezentarea unor activități motrice pe grupe de vârstă.			

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 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	Stagiu de practică în unități de învățământ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Alex-Paul SECIU						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 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					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					58
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	Acord cu IȘJ Dâmbovița

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	C1. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specific Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă C2 – Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică
6.2 Competențe transversale	CT1 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Cunoasterea componentelor pedagogice și psihopedagogice pentru formarea profesorilor;
7.2 Obiectivele specifice	1. Formarea capacității studenților de a opera cu cunoștințele de specialitate și în domeniul științelor educației. 2. Formarea priceperii de a folosi baza materială existentă în școală în cadrul activităților didactice și educative. 3. Formarea priceperii de a folosi îndrumările și programele școlare în proiectarea activității didactice. 4. Formarea competențelor de a proiecta , desfășura și analiza (evalua și autoevalua) activitățile didactice și educative. 5. Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului. 6. Dezvoltarea dragostei pentru profesiunea didactică.

8. Conținuturi

8.1 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă în școală și consemnarea datelor semnificative: a) documentele curriculare: - plan cadru de învățământ; - scheme, orare; - programele disciplinei educație fizică și sport; - îndrumare, ghiduri pentru aplicarea planurilor cadru și a programelor, ghiduri de evaluare pentru disciplina educație fizică și sport; b) documente de management educațional: - regulamentul de organizare și funcționare a instituției; - regulamentul de ordine interioară; - regulamentul școlar. c) documente de proiectare a activității instructiv-educative: - planificările anuale, semestriale a disciplinei educație fizică și sport; - proiectele de lecții pentru lecțiile demonstrative; - planificările pentru perioada de evaluare finală.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbateră, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	8
2. Asistențe la lecțiile demonstrative susținute de profesorii mentori și de către alți colegi, consemnarea observațiilor: - activități susținute de mentori și metodist și studenții practicanți; - activități de parteneriat cu alți studenți.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbateră, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	6
3. Proiectarea și elaborarea unor materiale necesare organizării și desfășurării activităților didactice și educative; - materiale legate de activitățile didactice cu clasa de elevi: - proiectarea anuală, semestrială pe unități de învățare la disciplina educație fizică și sport; - proiecte de lecții pentru toate lecțiile susținute de către studenții practicanți; - seturi de materiale didactice utilizate în lecțiile din cadrul disciplinei educație fizică; - realizarea fișelor de asistențe și de evaluare pentru	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbateră, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	6

fiecare lecție asistată;		
4. Materiale ce ilustrează activitatea desfășurată pentru cunoașterea și caracterizarea psiho-pedagogică a elevului: - fișa de observație a unui elev; - probele psihologice aplicate și interpretarea lor; - caracterizarea psiho-pedagogică a unui elev. - susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecțiilor de probă: - proiectarea și susținerea lecțiilor de probă; - autoevaluarea lecțiilor susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecțiilor;	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	6
5. Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecțiilor finale: - proiectarea și susținerea lecțiilor finale;	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
Total		28
Bibliografie: 1. Barna A. (1995) – <i>Autoeducația</i> , E.D.P., București. 2. Crețu Daniela, (1999) – <i>Psihopedagogia, elemente de formare a profesorilor</i> , Editura Imago, Sibiu. 3. Cucuș C. (2002) – <i>Pedagogia</i> , Ed. Polirom, Iași. 4. Ionescu M., Radu I., Salade D: (coord.) (2000) – <i>Studii de pedagogie aplicată</i> , P.U.C., Cluj-Napoca. 5. Iucu R. (2000) – <i>Managementul și gestiunea clasei de elevi</i> , Ed. Polirom. 6. Marcu V., Filimon Letiția (2003) – <i>Psihopedagogia pentru formarea profesorilor</i> , Editura Universității din Oradea; 7. Marcu V. (coord.), (2004) – <i>Dimensiunea europeană a educației</i> , Editura Universității din Oradea; 8. Mihăescu Diana, Daniel Mara, <i>Orientări metodologice în practica pedagogică</i> , Editura Psihomedica, Sibiu, 2002; 9. Ghiduri metodologice – pe profiluri, specializări, arii curriculare.		

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	Susținerea finală a orei de educație fizică și sport	Evaluare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Participare și implicare în pregătirea lecției finale. ➤ Prezența la curs / seminar (modul on-line): Min. 80%.			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs

Titularul de aplicații
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 DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Valahia" din Târgoviste
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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Alex-Paul SECIU						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DD

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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					72
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	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar dotată cu tablă inteligentă

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C6 – Utilizarea noțiunilor de cercetare educațională specifice domeniului
Competențe specifice	CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților educaționale

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Cursul are menirea de a oferi studenților cunoștințe necesare pentru proiectarea și elaborarea eficientă și corectă a cercetării pedagogice
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoașterea și aplicarea metodelor și tehnicilor de cercetare în domeniul științei activităților corporale. 2. Elaborarea lucrării de licență.

8 Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elaborarea proiectului de cercetare. Tipuri de cercetari / lucrari de licenta	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbateri, dialogul	4 ore
2. Problema cercetării. Obiectivele cercetării. Ipoteza cercetării. Organizarea cercetării.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbateri, dialogul	4 ore
3. Metodologia cercetării pedagogice / Etapele cercetării. Metode de colectare a datelor cercetării / Metode de masurare a datelor cercetării / Metode de prelucrare a datelor cercetării	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbateri, dialogul	4 ore
4. Observatia si auto-observatia / Experimentul psihopedagogic	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbateri, dialogul	4 ore
5. Ancheta pe baza de chestionar. Esantionul de subiecti – Esantionul de continuu		4 ore
6. Elaborarea concluziilor cercetării. Norme de redactare a lucrării de licenta. Prezentarea si sustinerea lucrării de licenta		4 ore
7. Prezentarea si sustinerea lucrării de licenta		4 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie:

1. Bocoș, M., (2007), Teoria și practica cercetării pedagogice, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
2. Epuran, M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Ed. Fest, București.
3. Grigoras P. (2017), Ghid orientativ de elaborare și prezentare a lucrării de licență, Universitatea BogdanVoda, ubv.ro
4. Ionescu, M., Bocoș, M., (2001), Cercetarea pedagogică și inovația în învățământ, în "Pedagogie. Suporturi pentru profesorii", Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.

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
1.4. Curs			
10.5 Seminar/laborator	Elaborarea, prezentarea și susținerea unui proiect de lucrare de licență.	Evaluare curentă	70%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă	30%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Dobândirea de competente privind aplicarea metodelor și tehnicilor de cercetare în domeniul științei sportului și educației fizice; ➤ Prezența la seminar: Min. 80%.			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs

Titular aplicații practice
Asist. univ. drd. Alex-Paul SECUI

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 EDUCATIE 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 Sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării gimnasticii în școală						
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	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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	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					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					3
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	Gimnastica de bază, Teorie și practică în ramuri ale gimnasticii
4.2 de competențe	Abilități de conducere a colectivelor de elevi

5.Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică dotată cu aparatură specifică

6.Competențe specifice acumulate

6.1.Competențe profesionale	C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii
-----------------------------	---

	față de practicarea independentă a exercițiului fizic; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă;
6.2.Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Formarea și proiectarea strategiei de predare și conducere a exercițiilor acrobatice și a săriturilor cu sprijin cuprinse în programele școlare.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor de organizare. - Cunoașterea strategiei de predare și conducere a traseului aplicativ-utilitar. - Cunoașterea metodologiei de predare a elementelor acrobatice și a săriturilor cu sprijin cuprinse în programele de specialitate.

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial și liceal.	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
2. Formele de organizare și practicare a gimnasticii în școală	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
3. Principii și metode de învățare a elementelor specifice gimnasticii	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
4. Modalități de organizare a elevilor în învățarea elementelor de gimnastică	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
5. Metodica însușirii elementelor acrobatice statice.	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
6. Metodica însușirii elementelor acrobatice dinamice.	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
7. Cerințe de alcătuire a exercițiului la sol	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
8. Piramide	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
9. Bazele tehnice și metodice ale săriturilor	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
10. Accidentele și ajutorul în gimnastică	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
11. Exerciții acrobatice la aparate speciale	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
12.Evaluarea în gimnastică	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
13. Lecția de gimnastică	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră

14. Trasee aplicative cu elemente de gimnastică	Prezentare power point, discuții, vizualizări material video	1 oră
		Total 14 ore
Bibliografie		
1.Ferrario Bianca – Metodica predării gimnasticii, Suport de curs la bibliotecă 2.Dobrescu Tatiana, Dumitru Robert – Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, Curs de specialitate, Editura Pim, 2007. 3.Paşcan, I., Nuț Ancuța R., Negru, I., N., - Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Metodica de organizare și conducere a exercițiilor	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Strategia predării elementelor acrobatice dinamice	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore
Strategia predării elementelor acrobatice statice	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore
Organizarea și conducerea Piramidelor umane	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore
Strategia organizării traseelor aplicativ-utilitare cu elemente de gimnastică	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
1. Ferrario Bianca – Metodica predării gimnasticii, Suport de curs la bibliotecă 2. Dobrescu Tatiana, Dumitru Robert – Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, Curs de specialitate, Editura Pim, 2007. 3. Pașcan, I., Nuț Ancuța R., Negru, I., N., - Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.		

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 angajatorilor, respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicare în discuții - Răspuns la examen	- Examen scris (platforma Moodle)	60 %
10.5 Seminar/laborator	- Prezentarea metodică a învățării elementelor acrobatice	- Evaluare practică (online, Teams)	40 %
10.6 Standard minim de performanță: - Prezentare succesiune metodică a minim două elemente acrobatice - prezentare succesiune metodică a 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



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE 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 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități motrice adaptate						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina						
2.3 Titularul activităților de seminar/proiect	Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
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					15
Tutoriat					-
Examinări					3
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 videoproiector/ 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/proiect	Teren de sport, sală de sport dotată cu materiale sportive adaptate pentru diferite activități motrice.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea abilităților de lucru cu subiecții cu dizabilități și însușirea notiunilor fundamentale specifice diferitelor dizabilități
7.2 Obiectivele specifice	Să cunoască metodele și mijloacele specifice educației fizice și sportului adaptat; Să știe să prezinte complexe de exerciții adaptate copiilor cu dizabilități pentru însușirea deprinderilor motrice specifice diferitelor sporturi; Să cunoască strategii de intervenție și modele de lucru pentru copiii cu C.E.S.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni introductive - definiții și concepte	Prelegerea, expunerea	2 ore
2. Educația fizică și sportul adaptat – activități motrice formative 2.1. Obiective ale EFS adaptat 2.2. Strategii de intervenție	Prelegerea, expunerea	4 ore
3. Principii didactice adaptate persoanelor cu cerințe educaționale speciale	Prelegerea, expunerea	4 ore
4. Deficiențe senzoriale	Prelegerea, expunerea	4 ore
5. Deficiențe fizice	Prelegerea, expunerea	4 ore
7. Deficiențe mintale	Prelegerea, expunerea	4 ore
8. Activități motrice adaptate 8.1. Intervenție personalizată în educație fizică și sport	Prelegerea, expunerea, Brainstormingul	6 ore
Seminar / lucrări practice		
1. Activități motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de vedere	Conversația, Exersarea Brainstormingul	2 ore
2. Activități motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de auz	Conversația, Exersarea Brainstormingul	2 ore
3. Activități motrice adaptate pentru persoane cu deficiențe motorii	Conversația, Exersarea Brainstormingul	6 ore
4. Activități motrice adaptate pentru persoane cu deficiență mintală	Conversația, Exersarea Brainstormingul	4 ore
BIBLIOGRAFIE		
1. Cucui, I., A., 2016, Activități motrice adaptate, Editura Bibliotheca, Târgoviște. 2. Dragnea, A. și colab, 2001, Ghid metodologic pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport la copiii instituționalizați (7-14 ani). Programe și aplicații, București. 3. Marcu, V., Pâncotan, V., coord., 2007, Activități fizice adaptate, Editura Universitaria din Craiova. 4. Marcu, V., Milea, M., Dan, M., 2001, Sport pentru persoanele cu handicap (activități motrice pentru persoane cu nevoi speciale), Editura Triest, Oradea. 5. Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., 2003, Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social, București. 6. Winnick, 1995, Adapted physical education and sport, Human Kinetics. ***Note de seminar - SPECIAL OLYMPICS ROMÂNIA; ***Regulamente sportive - SPECIAL OLYMPICS ROMÂNIA;		

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

Studentii vor demonstra organizarea eficientă a programelor de lucru pentru copii cu dizabilități în orice activitate didactică 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. Respectarea sarcinilor pedagogice.	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar/lucrări practice	Respectarea sarcinilor pedagogice. Competențe (abilități) teoretice și practice	Portofoliu didactic individual	40 %
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Realizarea unui portofoliu didactic individual.			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina

Titular aplicații practice
Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina

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

8. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Valahia" din Târgoviste
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Stiințe 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

9. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Galan Doru						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Galan Doru						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	Coloc-viu	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					5
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

11. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

12. 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	Sala sportivă, materiale /aparate didactice specifice

13. Rezultatele învățării

13.1	Cunoștințe practico-teoretice: La finalizarea cursului și lucrărilor practice studenții vor poseda: - Cunoștințe adecvate despre terminologia generală a fitness – ului; - Posibilitatea aplicării metodelor de predare-învățare abordate despre conținuturile fitness-ului; - Vor putea selecta și utiliza noțiuni specifice fitness-ului, în context general de pregătire/învățare-exersare. - Explicarea complexă a mecanismelor tehnicii și tacticii specifice a fitness-ului, din perspectivă interdisciplinară. - Vor cunoaște și aplicarea metode și mijloace consacrate pentru predarea-învățarea conținuturilor specifice din aria curriculară/nivele diferite ale sistemului de educație.
13.2	Aptitudini dezvoltate prin parcurgerea cursului teoretic și lucrărilor practice se vor identifica cu: - Organizarea de evenimente specifice educației fizice și sportive (lecții, demonstrații, serbări, concursuri etc) pentru persoane de diferite vârste și nivele de pregătire cu elemente specifice fitness-ului. - Desfășurarea eficientă de activități organizate pe baza elementelor specifice fitness-ului . - Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată. - Crearea oportunităților de transfer pozitiv a deprinderilor și priceperilor specifice fitness-ului spre sfera cotidiană și/sau profesională, în vederea abordării cu eficiență crescută a modalităților de pregătire fizică generală, respectiv un bagaj adecvat de metode și tehnici de tonifiere musculară
13.3	Responsabilitate și autonomie: aptitudinile dobândite vor facilita utilizarea și/sau adaptarea cunoștințelor la specificitatea activităților de pregătire psiho-fizică individuală sau în scop didactic

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice, să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind fitness-ul, inclusiv valențele acestuia, și să își formeze o perspectivă concretă de aplicare a acestora în practică.
7.2 Obiectivele specifice	• Studentul să fie capabil să demonstreze principalele elemente tehnice specifice fitness-ului; • Studentul să fie capabil să prezinte linia metodică a elementelor tehnice fundamentale și să creeze exerciții complexe de practicare a fitness-ului; • Studentul să-și însușească cunoștințele de bază specifice fitness-ului, și să fie capabil să le aplice în activitățile cotidiene, lecții de educație fizică, antrenament sportiv sau activități competiționale.

15. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
2. FITNESS: definiție, generalități și valențe, clasificare, cine, când, de ce și cum se face fitness	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2 ore
3. NOȚIUNI DE FIZIOLOGIE GENERALĂ în antrenamentul de fitness: sistemul cardiovascular și antrenamentul de fitness; sistemul respirator și antrenamentul de fitness; aparatul locomotor și antrenamentul de fitness; sistemul hormonal și antrenamentul de fitness	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2 ore
4. SUBSTARTUL ENERGETIC AL CONTRACȚIEI MUSCULARE; principiile antrenamentului de fitness	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2 ore
5. DIRIJARE BIOMEDICALĂ A EFORTULUI; REFACEREA după efort, principiile refacerii	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2 ore
6. ALIMENTAȚIA ÎN FITNESS: ce mâncăm? Când mâncăm? Cât mâncăm? Rolul vitaminelor, apei și sărurilor minerale	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiecție etc.	2 ore

7. COLOANA VERTEBRALĂ și FITNESS-ul: generalități despre coloana vertebrală; afecțiuni; sugestii pentru sănătatea coloanei vertebrale și educarea posturii; tehnica și metodică tratamentului prin exercițiu fizic	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiectie etc.	2 ore
8. EXERCIȚII FITNESS: noțiuni fundamentale despre întinderi; exerciții pentru spate, picioare, spate, umeri și brațe, partea inferioară a spatelui, șolduri și coapse, răsuciri	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiectie etc.	4 ore
9. EXERCIȚII FITNESS superioare: exerciții pentru spate, picioare, partea superioară a trunchiului, exerciții în poziția șezând, spate, umeri și brațe, partea inferioară a spatelui, șolduri și coapse, răsuciri	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiectie etc.	4 ore
10. PROGRAME DE EXERCIȚII	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiectie etc.	4 ore
11. FITNESS PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI: abdomen, piept și brațe, tren inferior, tren superior	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, metode intuitive de video proiectie etc.	4 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

- ✓ Șt. Birtolon., 1978, București, *Exercițiul fizic și coloana vertebrală*.
- ✓ T., Bompă., 2001, București, Editura ExPonto, *Dezvoltarea calităților biomotrice - periodizarea*
- ✓ T., Căileanu., , 1984, București, Editura Albatros, *Mic dicționar al sportului*
- ✓ Coord. I. Drăgan, 1994, București, Editura Editis, *Medicina sportivă aplicată*.
- ✓ Coord. I. Drăgan, 1994, București, Editura Editis, *Medicina sportivă aplicată*.
- ✓ Coord. D. Galan., 2014, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, *Curs formare instructori arte marțiale - ISOP, 2014*
- ✓ D. Galan., I., Gârbea. 2013, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, *Educația psiho-fizică în ISOP*
- ✓ D. Galan., D., D., Galan., I.-C., Dobre, 2010, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, *Manual de educație fizică pentru pompieri*
- ✓ D. Galan., 2007, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, *Autoapărarea pentru studenți - anul I de studiu*
- ✓ D. Gârleanu., 2000, București, Editura Garell Publishing House, *Lecții pentru pregătirea athletică a sportivilor*
- ✓ Ionescu., B., Anton, 2004, București, Școala Națională de Antrenori, *Dirijarea medicală a efortului*
- ✓ R., Jenkins., 2001, București, Editura Alex-Alex, *Fitness - gimnastică pentru toți*.
- ✓ J., Weineck., 1995, București, MTS; CCPPS, *Biologie du sport - 365/366*

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente, procedee, structuri tehnice - Acomodarea cu specificitatea exercițiilor de fitness - Abordarea tehnicilor fundamentale ; - Folosirea reglatoarelor metodici pentru însușirea cât mai fidelă a modului de lucru cu sau fără aparate; - Adaptarea principiilor didactice la specificul fitness-ului, avându-se în vedere posibilitățile de transfer pozitiv a deprinderilor și priceperilor motrice spre activitatea cotidiană și/sau profesională; - Adaptarea specificului disciplinei la activitățile din curricula actuală; - Adaptarea manierei de lucru la specificul bazei materiale din școli, licee, dar și la prevederile curriculumelor școlare etc.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbaterea, dialogul	4 ore
2. Structuri de procedee / exerciții tehnice pentru consolidarea și perfecționarea pe grupe musculare	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbaterea, dialogul	10 ore
3. Sisteme de exerciții pentru consolidarea și perfecționarea tehnicii fitness-ului cu și fără aparate	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și individual, discutia, dezbaterea, dialogul	10 ore
4. Învățarea și perfecționarea complexelor de exerciții	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup și	4 ore

	individual, discutia, dezbateră, dialogul	
TOTAL		28 ore
Bibliografie ✓ Șt. Birtolon., 1978, București, <i>Exercițiul fizic și coloana vertebrală</i>. ✓ T., Bompă., 2001, București, Editura ExPonto, <i>Dezvoltarea calităților biomotrice - periodizarea</i> ✓ T., Căileanu., , 1984, București, Editura Albatros, <i>Mic dicționar al sportului</i> ✓ Coord. I. Drăgan, 1994, București, Editura Editis, <i>Medicina sportivă aplicată</i>. ✓ Coord. I. Drăgan, 1994, București, Editura Editis, <i>Medicina sportivă aplicată</i>. ✓ Coord. D. Galan., 2014, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, <i>Curs formare instructori arte marțiale – ISOP, 2014</i> ✓ D. Galan., I., Gârbea. 2013, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, <i>Educația psiho-fizică în ISOP</i> ✓ D. Galan., D., D., Galan., I.-C., Dobre, 2010, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, <i>Manual de educație fizică pentru pompieri</i> ✓ D. Galan., 2007, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, <i>Autoapărarea pentru studenți – anul I de studiu</i> ✓ D. Gârleanu., 2000, București, Editura Garell Publishing House, <i>Lecții pentru pregătirea athletică a sportivilor</i> ✓ Ionescu., B., Anton, 2004, București, Școala Națională de Antrenori, <i>Dirijarea medicală a efortului</i> ✓ R., Jenkins., 2001, București, Editura Alex-Alex, <i>Fitness – gimnastică pentru toți</i>. ✓ J., Weineck., 1995, București, MTS; CCPPS, <i>Biologie du sport – 365/366</i>		

16. 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 Sporive Scolare, licee si scoli generale, respectand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

17. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
11.4. Curs	1. Cunoștințe complete cu privire la tehnica și tactica fitness-ului; 2. Integrarea acestor cunoștințe în specificul viitoarelor activități din domeniul educației fizice și/sau antrenamentului sportiv	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/laborator	Demonstrarea procedeeleor și a complexelor de exerciții	Evaluare practica	40%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Cunoștințe minime cu privire la descrierea procedeeleor tehnice; cunoașterea aparatelor și a principalelor grupe musculare. ➤ Demonstrarea izolată a procedeeleor tehnice			

Data completării
26.09.2025

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Galan Doru

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Galan Doru

Data avizării în
departament
29.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
30.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE 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/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	LICENTA
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/PROFESOR

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITATI MOTRICE DE TIMP LIBER						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina						
2.3 Titularul activităților de seminar/proiect	Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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/stagiu practică în activități de turism	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/stagiu practica în activități de turism	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					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	-
4.2 de competențe	-

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 online, prin utilizarea aplicației Microsoft Teams și a platformei https://moodle.valahia.ro/
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala de curs dotata cu aparatura de videoproiecție/PC și internet pentru predare în sistem online, prin utilizarea aplicației Microsoft Teams și a platformei https://moodle.valahia.ro/

6.Competențe specifice acumulate

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

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 unor activități motrice de timp liber.
7.2 Obiectivele specifice	Realizarea unor programe cu activități motrice de timp liber pentru diferite categorii de vârstă.

8.Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1.Introducere în problematica disciplinei – abordări conceptuale	Prelegerea, Expunerea	2 ore
2. Definirea și delimitarea noțiunilor specifice disciplinei; funcții și principii.	Prelegerea, Expunerea	2 ore
3. Educația pentru timpul liber- componenta a educației integrale	Prelegerea, Expunerea	4 ore
4. Educația pentru timpul liber în context internațional și național	Prelegerea, Expunerea	4 ore
5. Activitatea motrică de timp liber la diferite vârste	Prelegerea, Expunerea Brainstorming	6 ore
6. Rolul profesorului în activitățile de timp liber	Prelegerea, Expunerea, Dezbaterea	2 ore
7. Rol, importanță, beneficii ale activităților motrice de timp liber	Prelegerea, Expunerea, Dezbaterea	2 ore
8. Planificarea și organizarea activităților de timp liber	Prelegerea, Expunerea, Problematizarea	2 ore
7. Activități motrice de timp liber	Expunerea, Conversația, Problematizarea	4 ore

Bibliografie

1. BOTA, A., 2006. Exerciții fizice pentru o viață activă, Activități motrice pentru timp liber, Editura Cartea Universitară, București.
2. CUCUI, I., A., 2020. Activități motrice de timp liber, Curs on-line, <https://moodle.valahia.ro/>
3. CUCOȘ, C..2002. Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar, Editura Polirom, Iași.
4. DEMETER, A., DRĂGAN, I..1990. Sport și sănătate, Ed. Sport-Turism, București.
5. Dicționar Dicționarul Explicativ al Limbii Române (DEX) (ediția a II-a revăzută și adăugită), 2009. Editura Univers Enciclopedic Gold, București.
6. DRAGNEA, A., BOTA A..1999. Teoria activităților motrice. București Ed. Didactică și Pedagogică.
7. GAVRILUȚĂ, N..2004. Sociologia Sportului, Universitatea Alexandru I. Cuza Iași,Facultatea de Educație Fizică și Sport.
8. IACOB, I., IACOB, M. R..2005. Sportul ca loisir, Casa Editorială Demiurg, Iași.
9. MACRI, A., C..2013. Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, Editura Universitaria, Craiova.
10. SION, G..2007. Psihologia vârstelor, Ed. a 4-a, București, Editura Fundației România de Măine, Bibliogr.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1.Timpul liber în contextul bugetului de timp al individului	Conversația, Problematizarea	2 ore
1. Exercițiul fizic - mijloc de petrecere a timpului liber	Explicația, demonstrația, exercițiul	4 ore
2. Activități motrice de timp liber la diferite vârste	Explicația, demonstrația,	8 ore

	exercițiul	
3. Activități motrice pentru dezvoltarea calităților motrice	Explicația, demonstrația, exercițiul	4 ore
4. Jocuri pentru petrecerea timpului liber	Explicația, demonstrația, exercițiul	8 ore
5. Activități motrice individuale pentru petrecerea timpului liber	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
Bibliografie		
1. BOTA, A., 2006. Exerciții fizice pentru o viață activă, Activități motrice pentru timp liber, Editura Cartea Universitară, București.		
2. CUCOȘ, C..2002. Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar, Editura Polirom, Iași.		
3. DEMETER, A., DRĂGAN, I..1990. Sport și sănătate, Ed. Sport-Turism, București. Dicționar Dicționarul Explicativ al Limbii Române (DEX) (ediția a II-a revăzută și adăugită), 2009. Editura Univers Enciclopedic Gold, București.		
4. DRAGNEA, A., BOTA A..1999. Teoria activităților motrice. București Ed. Didactică și Pedagogică.		
5. DUMAZEDIER, J.M..1974. Sociologie empirique du loisir - Critique et contre - critique de la civilisation du loisir, Ed. du Seuil, Paris.		
6. GAVRILUȚĂ, N..2004. Sociologia Sportului, Universitatea Alexandru I. Cuza Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport.		
7. IACOB, I., IACOB, M. R..2005. Sportul ca loisir, Casa Editorială Demiurg, Iași.		
8. MACRI, A., C..2013. Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, Editura Universitaria, Craiova.		
9. SION, G.. 2007. Psihologia vârstelor, Ed. a 4-a, București, Editura Fundației România de Măine.		

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

Studentii vor demonstra diverse tipuri activități motrice de timp liber, în concordanță cu cerințele societății civile.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Competențe (abilități) practice și noțiuni specifice suportului de curs.	Portofoliu didactic individual - prezentare PPT	60%
10.5 Seminar/lucrări practice	Respectarea sarcinilor pedagogice.	Referat	20%
	Competențe (abilități) teoretice și practice. Interesul, comportamentul și progresul studentului la L.P	Prezență 50%	20%
10.6 Standard minim de performanță Cunoașterea terminologiei specifice activităților motrice Elaborarea unui referat cu temă dată.			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina

Titular aplicații practice
Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina

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 EDUCATIE 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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii	3 ani
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă / Profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastică aerobă de întreținere / Step aerobă						
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	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	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					6
Tutoriat					5
Examinări					5
Alte activități					-
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	Gimnastica de bază
4.2 de competențe	Să organizeze și să conducă colectivul 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 aparatură audio

6. Competențe specifice acumulate

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

	C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Formarea capacității de a conduce și de a executa structuri motrice cu acompaniament muzical, având ca scop menținerea condiției fizice
7.2 Obiectivele specifice	- Să utilizeze terminologia de specialitate - Să cunoască și să coordoneze structurile motrice specifice cu acompaniament muzical - Să definească condiția fizică a individului - Să explice elementele de viață sănătoasă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Definirea și înțelegerea termenului de Optimizare a Condiției Fizice	Prelegere, prezentare power-point, discuții	2 ore
2. Structura lecției de gimnastică aerobică	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	2 ore
3. Mijloacele specifice gimnasticii aerobice; stretching-ul, pașii specifici, exerciții de DFA	Prelegerea, prezentare power-point, vizualizare imagini, discuții	2 ore
4. Principii aplicate în lecția de gimnastică aerobică	Prelegerea, prezentare power-point,	2 ore
5. Elemente de fiziologie a efortului	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	2 ore
6. Influențele exercițiului fizic asupra organismului	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	2 ore
7. Metodica de alcătuire și conducere a lecției de gimnastică aerobică	Prelegerea, prezentare power-point, discuții,	2 ore
8. Refacerea după efort (saună, alimentație)	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	2 ore
9. Exemplificarea altor metode ce se pot utiliza în lecția de gimnastică aerobică – step aerob	Prelegerea, prezentare Vizualizare programe video	2 ore
10. Exemplificarea altor metode ce se pot utiliza în lecția de gimnastică aerobică – zumba, tae-bo	Prelegerea, prezentare Vizualizare programe video	2 ore
11. Noțiuni elementare de nutriție	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	2 ore
12. Noțiuni elementare de alimentație și efort fizic	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	2 ore
13. Identificare diferitelor tipuri de coregrafie	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	2 ore
14. Evaluarea importanței practicii gimnasticii aerobice	Prelegerea, prezentare power-point, discuții	2 ore
	Total	28 ore

Bibliografie

1. Ferrario, Bianca – Optimizarea condiției fizice prin gimnastică aerobică, Editura Valahia University Press, 2010.
2. Popescu, Gabriel - Sport aerob - ghid tehnic, elemente de dificultate, ANEFS, București, 2003;
3. Kulcsar, Ștefana - Gimnastica aerobică, Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2000;

8.2. Seminar/lucrări practice	Metode de predare	Observații
Învățarea pașilor specifici	Demonstrația, exersarea	4
Metodica de alcătuire și predare a lecțiilor de gimnastică aerobică	Convorbirea, demonstrarea, repetare	6
Formarea capacității de alcătuire și conducere a lecției de gimnastică aerobică	Repetare, exersare	6

Cunoașterea structurilor specifice step-ului aerobc	Demonstrația, repetarea, exersarea	6
Metodica de realizare a exercițiilor de stretching	Demonstrația, repetarea, exersarea	6
	Total	28 ore
Bibliografie		
1.Ferrario, Bianca –Optimizarea condiției fizice prin gimnastică aerobică, Editura Valahia Press, 2010. 2.Popescu, Gabriel - Sport aerobc - ghid tehnic, elemente de dificultate, ANEFS, București, 2003; 3.Kulcsar, Ștefana - Gimnastica aerobică, Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2000;		

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

Studentii vor fi capabili să dezvolte conceptul de "menținere a condiției fizice" prin acțiuni motrice cu acompaniament muzical, adaptate particularităților de vârstă ale colectivelor, în activități școlare 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	- Prezentare cunoștințe teoretice din suportul de curs	- Examen scris (platforma Moodle)	- 60 %
10.5 Lucrări practice	- Demonstrare abilități practice	- Evaluare practică (online, Teams)	- 40 %
10.6 Standard minim de performanță			
- Realizarea unei structuri de pași de tip aerobc, de 2x8 timpi			
- Realizarea unei structuri de pași de tip step aerobc, 2x8 timpi			

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



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	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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE						
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	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DO

3. Timpul total estimate (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	2	3.6 seminar/laborator	2
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					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					-
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	Sală de curs 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	Sală de seminar dotată cu aparatură de videoproiecție. PC și internet pentru predare în sistem online (aplicația TEAMS și

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă;
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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 principalelor perspective teoretice și a conceptelor privind cercetarea științifică aplicativă în domeniul activității fizice și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 - Introducere în structura problematicii teoretice și practice de investigare exploratorie a domeniului activităților fizice OS2 - Însușirea cunoștințelor necesare pentru organizarea și finalizarea unor cercetări științifice, a prelucrării statistico-matematice a datelor; cunoștințe necesare pentru documentare și studiul bibliografiei. OS3 - Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni terminologice – Știința, cercetarea științifică, metodologia, literatura de cercetare, știința activităților corporale, caracteristicile științei, clasificarea științelor, metode științifice, tipuri de cercetare științifică.	- Prelegere participativă, dezbateri, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT.	4 ore
Raportul dintre metodologia generală și metodologiile particulare ale științelor. Metodologia particulară a cercetării în educație fizică și sport.		4 ore
Procesul cercetării științifice, etape, noțiuni fundamentale în cercetarea științifică. Cercetare cantitativă și cercetarea calitativă.		2 ore
Metode și procedee de cercetare în EFS: - Studiul literaturii de specialitate, documentarea, tipuri de documentare, fișa bibliografică; - Observația; - Ancheta, Chestionarul, Interviu; - Metoda testelor și măsurărilor; - Metoda experimentală tipuri de experimente, designul experimental, protocolul cercetării; - Metode de interpretare și prezentare în cercetare – metoda statistică, metoda tabelară și grafică.		12 ore
Structura lucrărilor științifice: planul lucrării, caracterizarea părților. Aparatul critic: note de subsol, citarea, referințele bibliografice. Aparatul metodologic, metodologia cercetării, obiective, scop sarcini ipoteze, eșantionare. Tehnici de prezentare, discurs, video – proiecție, poster.		6 ore

Bibliografie

Cucui, G., G., 2018, Metode de cercetare în educație fizică și sport, Editura Universității din Pitești, Pitești.

Epuran M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, București: FEST.

Niculescu, M., 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. I, Editura Bren, București.

Niculescu, M., 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. II, Editura Bren, București.

Predoiu, A., 2022, Metode de cercetare în Știința sportului și Educației fizice, Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura discobolul.

Tüdös, Ștefan., 2000, Elemente de statistică aplicată, Editura Globus, București.

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Probleme generale ale metodologiei cercetării științifice	- Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT.	4 ore
Prezentarea metodelor stiintelor particulare care au legatura cu educatia fizica si sportul		12 ore
Etica în procesul de cercetare științifică		4 ore
Structura lucrărilor științifice: planul lucrării, caracterizarea părților. Aparatul critic: note de subsol, citarea, referințele bibliografice. Aparatul metodologic, metodologia cercetării, obiective, scop sarcini ipoteze, eșantionare. Tehnici de prezentare, discurs, video – proiecție, poster.		8 ore

Cucui, G., G., 2018, Metode de cercetare în educație fizică și sport, Editura Universității din Pitești, Pitești.

Epuran M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, București: FEST.

Niculescu, M., 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. I, Editura Bren, București.

Niculescu, M., 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. II, Editura Bren, București.

Tüdös, Ștefan., 2000, Elemente de statistică aplicată, Editura Globus, Bucuresti.

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

Conținutul disciplinei se află în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi coroborate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.
Disciplina Metode de cercetare în EFS oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea de intervenție prin inovare. Contribuie la formarea capacității de operaționalizare a conceptelor cercetării științifice moderne și instrumentalizarea lor în domeniul EFS de aplicare în viața practică și profesională.

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/oral	70%
10.5 Seminar/laborator	Capacitatea de operaționalizare cu conceptele prezentate.	Referat	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de cercetarea științifică:			
- Definirea noțiunilor de bază;			
- Sistematizări și clasificări generale;			
- Operaționalizare limitată;			

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