



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	Teoria și metodică educației fizice și sportului						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ancuța PÎRVAN						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. 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 (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).
Competențe transversale	CT1. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală .

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de kinetoterapie. 2. Însușirea noțiunilor (categorii, concepte) fundamentale ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului.
1.2 Obiectivele specifice	1. Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport, cu aplicabilitate în activitățile de kinetoterapie. 2. Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică. 3. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară specifică kinetoterapiei. 4. Dezvoltarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile specifice kinetoterapiei. 4. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități specifice kinetoterapiei.

2. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului	Curs interactiv	2
2. Educația fizică	Curs interactiv	2
3 Idealul, esența și funcțiile educației fizice și sportului	Curs interactiv	2
4. Sportul	Curs interactiv	2
5. Mijloacele educației fizice și sportului	Curs interactiv	4
6. Exercițiul fizic	Curs interactiv	4
7. Componentele procesului instructiv-educativ	Curs interactiv	2
8. Metodologia cunoașterii științifice și dezvoltării în domeniul TEFS	Curs interactiv	4
9. Rolul eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice	Curs interactiv	2
10. Sistemul românesc de educație fizică și sport	Curs interactiv	2
11. Didactica educației fizice și sportului	Curs interactiv	2
Total		28
Bibliografie		
1. Cârstea Gheorghe – 1993, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București. 2. Dragnea Adrian & colab-2000, Teoria Educației Fizice și Sportului, Ed. Cartea Școlii 2000, București. 3. Dragnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, FEST, București 4. Dragnea Adrian, Bota Aura - 1999, Teoria Activităților Motrice, Ed Didactică și pedagogică, R.A., București. 5. Dragnea Adrian - 1996, Antrenamentul Sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București. 6. Mariana Marolicaru – 1986, Tratatul Diferențiat în Educația Fizică, ED. Sport – Turism, București.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Educația fizică	Prezentare de referate, discuții tematice	4
2. Sportul	Prezentare de referate, discuții tematice	4
3. Sportul pentru toți. Sportul adaptat	Prezentare de referate, discuții tematice	4
4. Sistemul de educație fizică și sport din România și / sau în lume	Prezentare de referate, discuții tematice	4
5. Mijloacele educației fizice și sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	4
6. Componentele procesului instructiv-educativ	Prezentare de referate, discuții tematice	4

7. Didactica educației fizice și sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	4
Total		28

Bibliografie

1. Cârstea Gheorghe – 1993, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București.
2. Dragnea Adrian & colab-2000, Teoria Educației Fizice și Sportului, Ed. Cartea Școlii 2000, București.
3. Dragnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, FEST, București
4. Dragnea Adrian, Bota Aura – 1999, Teoria Activităților Motrice, Ed Didactică și pedagogică, R.A., București.
5. Dragnea Adrian – 1996, Antrenamentul Sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București.
1. 6. Mariana Marolicaru – 1986, Tratatul Diferențiat în Educația Fizică, ED. Sport – Turism, București.

3. 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.

4. 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	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind limbajul specific domeniului	Notare curentă	30%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în planul de activitate specifice fiecărei instituții			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Ancuța PÎRVAN

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 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de handbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ.dr. CRISTEA DUMITRU NICULAE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asis. univ.drd. Alex Paul SECIU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					56
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	Cursul se va desfășura în sală de curs dotată cu videoproiector și materiale specifice
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Seminarul se va desfășura în sală de sport cu teren regulamentar de handbal dotată cu mingi, jaloane, copete, gărdulețe, tricouri/maieuri de departajare și alte materiale auxiliare necesare

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>) Acorda sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare -adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților
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>) Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal.
6.3 Responsabilitate și autonomie (<i>Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale</i>) Cunoașterea regulamentului de joc.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice specifice disciplinei cu privire la cunoașterea și însușirea principalelor elemente și procedee tehnice, cunoașterea și însușirea principalelor acțiuni tactice individuale și colective în atac și apărare, cunoașterea și însușirea fazelor jocului, cunoașterea și însușirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu principalele probleme legate de teoria și tehnica jocului de handbal. Cunoașterea și operarea cu principalele probleme teoretice privind tehnica și jocului de handbal. Cunoașterea conținutului tehnico-tactic al jocului de handbal în fazele de atac și apărare. Cunoașterea și demonstrarea principalelor elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice individuale și colective în atac și apărare. Însușirea terminologiei specifice disciplinei și formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice; Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Istoricul jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tehnica jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în atac	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în atac	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactive	2 ore
Tactica jocului de handbal în apărare	Curs interactive	2 ore
Atacul în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Atacul în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Apărarea în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Apărarea în jocul de handbal: faze de joc, forme și sisteme de joc	Curs interactive	2 ore
Regulamentul jocului de handbal	Curs interactive	2 ore
Beach-handball	Curs interactive	2 ore

Bibliografie		
1. Igorov Bosi., M., (2011) - MDS Handbal – Curs universitar, Ed. A.N.E.F.S., București		
2. Igorov Bosi., M., (2009) - Handbal – Metodică, Ed. Moroșan, București		
3. Hantău, C. (2009) – MDS Jocuri de echipă – Handbal, Ed. A.N.E.F.S.		
4. Balint, E., (2004), Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania Brașov		
5. Hantău, C. (2002) – Handbal – jocul în apărare, Ed. Printech, București		
6. Barabaș, N., Barabaș, L. (1995) Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal;		
7. Bota, I., Bota, M. (1990), Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului, Ed. Sport–Turism, București;		
8. Cercel, P. (1980) - Handbal - Exerciții pentru fazele de joc, Ed. Sport–Turism, București		
9. FRH – Istoria jocului de handbal		
10. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – Teoria și metodica handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București.		
www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Tehnica de execuție a poziției fundamentale pentru atac și apărare. Mișcarea în teren.	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a ținerii, prinderii și pasării mingii	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a driblingului, a fentelor și mișcărilor înșelătoare	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucișat și din săritură	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a scoaterii mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor. Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei I a atacului - contraatacul	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a II –a a atacului. Contraatacul susținut	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a III- a atacului. Organizarea atacului	Demonstrații practice	2 ore
Faza a IV-a a atacului-atacul în sistem cu 1 și 2 pivoți	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei I a apărării-replierea rapidă	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a II a apărării – zona temporară	Demonstrații practice	2 ore
Tehnica de execuție a fazei a III-a apărării - organizarea	Demonstrații practice	2 ore
Faza a IV-a a apărării – în sistem 6+0, 5+1, om la om	Demonstrații practice	2 ore
Regulamentul de joc	Demonstrații practice	2 ore
Bibliografie		
1. Igorov Bosi., M., (2011) - MDS Handbal – Curs universitar, Ed. A.N.E.F.S., București		
2. Igorov Bosi., M., (2009) - Handbal – Metodică, Ed. Moroșan, București		
3. Hantău, C. (2009) – MDS Jocuri de echipă – Handbal, Ed. A.N.E.F.S.		
4. Balint, E., (2004), Instruirea în jocul de handbal. Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania Brașov		
5. Hantău, C. (2002) – Handbal – jocul în apărare, Ed. Printech, București		
6. Barabaș, N., Barabaș, L. (1995), Jocuri de mișcare și pregătitoare pentru jocul de Handbal;		
7. Bota, I., Bota, M. (1990), Handbal – 500 de exerciții pentru învățarea jocului, Ed. Sport–Turism, București;		
8. Cercel, P. (1980) - Handbal - Exerciții pentru fazele de joc, Ed. Sport–Turism, București		
9. FRH – Istoria jocului de handbal		
10. Kunst-Ghermănescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983) – Teoria și metodica handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București.		
www.frh.ro – Regulamentul Jocului de Handbal		

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice. Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului primar și gimnazial.
--

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			
Participarea la activitățile practice este absolut obligatorie. Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Prezența conform Regulamentului privind activitatea profesională a studenților.			

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de volei						
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	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. 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 în Educație fizică și sportivă; C3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
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	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind desfășurarea jocului de volei pe cele două faze ale atacului și apărării, însusirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare și să își formeze o perspectivă concretă de aplicare a acestora în practică.
7.2 Obiectivele specifice	1. Studentul să fie capabil să demonstreze principalele elemente tehnice și acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare; 2. Studentul să fie capabil să prezinte linia metodică a principalelor elemente tehnice și acțiuni tactice din atac și apărare; 3. Studentul să-și însușească cunoștințele de bază din regulamentul de joc și să fie capabil să-l aplice în activitățile competiționale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Apariția și evoluția jocului de volei.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
2. Caracteristicile și structura jocului de volei.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
3. Noțiuni elementare de regulament pentru jocul de volei.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4. Principalele elemente tehnice specifice jocului de volei - pasa de sus.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5. Principalele elemente tehnice specifice jocului de volei - preluare de jos.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. Principalele elemente tehnice specifice jocului de volei - serviciul.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
7. Principalele elemente tehnice specifice jocului de volei - lovitura de atac.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
8. Principalele elemente tehnice specifice jocului de volei - blocajul.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea	2

	conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	
9. Tactica colectivă în atac (generalități; combinații tactice în atac)	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
10. Tactica colectivă în apărare (generalități; sisteme de apărare)	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
11. Elemente de selecție în cadrul jocului de volei.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
12. Beach –volley.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
Total		28
Bibliografie		
1. Conohova Tatiana, Păcuraru Alexandru, (2014), <i>Teoria și metodică jocului de volei</i>, Editura Pim, Iași, ISBN 9786061320752. 2. Niculescu M., Niculescu I., Malusaris G., Vladu L., (2008), <i>Volei sub formă de întrebări și răspunsuri</i>, Editura Universitaria Craiova. 3. 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. 4. Pârvu Carmen, (2017), <i>Evaluarea și corectarea tehnicii la volei prin implementarea aparatelor moderne ajutoare</i>, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1145-0. 5. Pârvu Carmen, (2017), <i>Metodica predării voleiului în gimnaziu și liceu</i>, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1146-7. 6. Pascu, D., (2010) – <i>Metodica în volei</i>, Editura Universitaria Craiova. 7. Preda, C., Păcuraru, Al, (2012), <i>Bazele teoretice și metodice volei</i>, Galați University Press ISBN 978-606-8348-40-7. 8. Rada Larisa, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, (2014), <i>Fundamentele jocului de volei</i>, Editura Universitaria Craiova.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază: pasa de sus.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
2. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază: preluarea de jos.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
3. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază: serviciul de jos.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază: serviciul de sus.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază: pasa de sus; preluarea de jos; serviciul de sus; lovitura de atac.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază: blocaj individual.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
7. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază: poziții și deplasări.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
8. Organizarea celor trei lovituri cu minge transmisă peste fileu cu două mâini din săritură, cu o mână din săritură și apoi cu atac ușor (model intermediar de joc 2x2, 3x3)	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
9. Însușirea modelului intermediar de joc cu jucătorul din centru la blocaj: • Consolidarea preluării din serviciu și din atac spre	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2

Z2-3; • Pasa cu traiectorie înaltă spre Z3-4; • Consolidarea serviciului spre o anumită zonă; • Consolidarea loviturii de atac – procedeul drept si diagonal • Consolidarea blocajului individual pentru atacuri din pase normale		
10. Consolidarea actiunilor tactice colective: • Preluarea serviciului în 5 jucători așezați în W • Sistemul de apărare cu C2R • Jucătorul din Z2 la blocaj • Combinații în atac cu ridicare alternativă	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
11. Însusirea modelului de joc pentru începători. Organizarea atacului cu jucătorul din zona 3 lângă plasă, sistem de apărare cu jucătorul din zona 6 avansat, blocaj individual efectuat de jucătorul din zona 3 pe toată lungimea fileului, așezare la efectuarea serviciului cu jucătorul din zona 6 avansat si linia I lângă plasă.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
12. Însusirea modelului intermediar de joc. Organizarea atacului cu jucătorul din zona 2 lângă plasă, sistem de apărare cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual efectuat de către jucătorul corespondent, așezare la efectuarea serviciului cu jucătorul din zona 6 retras si linia I lângă plasă.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
13. Însusirea actiunilor tactice colective în atac, combinatii cu ridicare înainte (de la zona 2 la zona 3 si de la zona 2 la zona 4).	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
14. Îmbunătățirea capacității de a participa la competiții: În cadrul jocului cu efectiv redus (4x4) În cadrul jocului cu efectiv complet aplicând modelul intermediar de joc.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
Total		28
Bibliografie		
1. Conohova Tatiana, Păcuraru Alexandru, (2014), <i>Teoria și metodică jocului de volei</i>, Editura Pim, Iași, ISBN 9786061320752. 2. Niculescu M., Niculescu I., Malusaris G., Vladu L., (2008), <i>Volei sub formă de întrebări și răspunsuri</i>, Editura Universitaria Craiova. 3. Pârnu 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. 4. Pârnu Carmen, (2017), <i>Evaluarea și corectarea tehnicii la volei prin implementarea aparatelor moderne ajutoare</i>, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1145-0. 5. Pârnu Carmen, (2017), <i>Metodica predării voleiului în gimnaziu și liceu</i>, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1146-7. 6. Pascu, D., (2010) – <i>Metodica în volei</i>, Editura Universitaria Craiova. 7. Preda, C., Păcuraru, Al, (2012), <i>Bazele teoretice și metodice volei</i>, Galați University Press ISBN 978-606-8348-40-7. 8. Rada Larisa, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, (2014), <i>Fundamentele jocului de volei</i>, Editura Universitaria Craiova.		

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	Susținerea unui referat din	Evaluare orală	20%

	tematica studiată		
	Sustinerea probelor de control	Evaluare practica	30%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Cunoștințe minime cu privire la descrierea procedeeelor tehnice. ➤ Cunoștințe minime cu privire la metodica învățării procedeeelor tehnice. ➤ Susținerea referatului de specialitate.			

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 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	Teoria și practica în sporturi de expresie-dans sportiv						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Susana MARINESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Susana MARINESCU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică dotată cu materiale sportive specifice și dispozitiv de redare audio

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 în Educație fizică și sportivă; 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 sport.
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	1. Realizarea componentelor esteticii corporale și motrice: ținută și execuție artistică, dezvoltare fizică armonioasă.
7.2 Obiectivele specifice	1. Educarea ritmicității și muzicalității motrice. 2. Însușirea tehnicii și metodicii de predare a anumitor pași de bază din dansul sportiv. 3. Formarea și perfecționarea unor calități moral-volitive. 4. Dezvoltarea formelor specifice de manifestare a calităților motrice în dansul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea evoluției dansului. Formele dansului în antichitate. Apariția școlilor de dans. Promotori marcanți în dezvoltarea dansului.	Curs interactiv	4
2. Aspecte teoretice privind noțiunea de expresie corporală. Expresia corporală-delimitări conceptuale. Componentele ținutei și execuției artistice. Mijloace și metode utilizate în expresia corporală. Noțiuni generale despre coregrafie.	Curs interactiv	4
3. Pregătirea muzicală în activitățile de expresie corporală. Particularitățile acompaniamentului muzical. Noțiuni de teorie muzicală.	Curs interactiv	4
4. Forme de dans accesibile în educație fizică și sport. Dans tematic. Dansul de caracter. Modern Jazz Dance. Dans modern. Dans contemporan. Dans sportiv	Curs interactiv	4
5. Prezentarea dansurilor standard. Vals lent. Vals vienez. Tango. Slow foxtrot. Quick step.	Curs interactiv	4
6. Prezentarea dansurilor latino - americane. Samba. Cha – cha. Rumba. Passo-doble. Jive.	Curs interactiv	4
7. Tehnica și metoda învățării unor pași din dansul sportiv. Vals lent. Vals vienez. Cha – Cha. Samba	Curs interactiv	4
Total		28
Bibliografie:		
1. Aducovschi, D., (2008), <i>Dans sportiv</i>, Editura Universității din București. 2. Aducovschi, D., (2007), <i>Dans sportiv la copii</i>, Editura Bren, București. 3. Dobrescu, T., (2006), <i>Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate</i>, Editura Pim, Iași. 4. Grigore, V., (2002), <i>Pregătirea artistică în gimnastica de performanță</i>, Editura ANEFS, București. 5. Grosu, E.F., (2011), <i>Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans</i>, Editura G.M.I., Cluj-Napoca. 6. Jeleascov, C., (2006), <i>Curs de dans sportiv</i>, Editura Fundației România de Măine, București. 7. Moraru, C.E., (2013), <i>Elemente de coregrafie a spectacolului școlar</i>, Editura Pim, Iași. 8. Năstase, V.D., (2011), <i>Dans sportiv. Metodologia performanței</i>, Editura Paralela 45, Pitești. 9. Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile latino-americane</i>, Editura Paralela 45, Pitești. 10. Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile standard</i>, Editura Paralela 45, București. 11. Vișan, A., (1997), <i>Îndrumar Dans</i>, Editura A.N.E.F.S., București.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Exerciții la bara de perete pentru formarea ținutei	Explicație, demonstrație, exersare	4

artistice. Tehnica și metodică învățării pasului de vals vienez: măsură muzicală, tempou, deplasare, întoarceri.		
2. Consolidarea tehnicii dansului standard – vals vienez. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de vals.	Explicație, demonstrație, exersare	4
3 Exerciții de dezvoltarea a ritmului motric: teme ritmice și jocuri muzicale. Tehnica și metodică învățării pasului de cha-cha: ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și a picioarelor.	Explicație, demonstrație, exersare	4
4. Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de cha-cha. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de cha-cha.	Explicație, demonstrație, exersare	4
5. Mișcări conduse realizate la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans. Tehnica și metodică învățării pasului de samba: măsură muzicală, ritm, deplasare, acțiunea trunchiului și picioarelor. Alcătuirea unei structuri de 4x8 timpi cu pași de samba	Explicație, demonstrație, exersare	4
6 Consolidarea tehnicii și metodicii învățării pasului de samba. Conceperea unui ansamblu care să cuprindă pașii de dans învățați.	Explicație, demonstrație, exersare	4
7. Evaluarea finală a studenților. Probă individuală și ansamblu.	Explicație, demonstrație, exersare	4
Total		28
Bibliografie:		
9. Aducovschi, D., (2008), <i>Dans sportiv</i> , Editura Universității din București.		
10. Aducovschi, D., (2007), <i>Dans sportiv la copii</i> , Editura Bren, București.		
11. Dobrescu, T., (2006), <i>Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate</i> , Editura Pim, Iași.		
12. Grigore, V., (2002), <i>Pregătirea artistică în gimnastica de performanță</i> , Editura ANEFS, București.		
13. Grosu, E.F., (2011), <i>Elementele tehnicii corporale în gimnastică artistică, ritmică și dans</i> , Editura G.M.I., Cluj-Napoca.		
14. Jeleascov, C., (2006), <i>Curs de dans sportiv</i> , Editura Fundației România de Măine, București.		
15. Moraru, C.E., (2013), <i>Elemente de coregrafie a spectacolului școlar</i> , Editura Pim, Iași.		
16. Năstase, V.D., (2011), <i>Dans sportiv. Metodologia performanței</i> , Editura Paralela 45, Pitești.		
17. Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile latino-americane</i> , Editura Paralela 45, Pitești.		
18. Năstase, V.D., (2002), <i>Tehnica în dansurile standard</i> , Editura Paralela 45, București.		
19. Vișan, A., (1997), <i>Îndrumar Dans</i> , Editura A.N.E.F.S., București.		

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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice dansului sportiv	Evaluare scrisă	25%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice disciplinei	Evaluare scrisă	25%
10.5 Seminar/laborator	Descrierea și demonstrarea unor sisteme operaționale pentru dezvoltare fizică armonioasă cu elemente specifice dansului sportiv.	Evaluare practică	25%
	Conceperea, demonstrarea și prezentarea unei probe individuale și de ansamblu cu pași specifici dansului sportiv.	Evaluare practică	25%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Punctajul la evaluarea scrisă și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).			

- Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Lect. univ. dr. Susana MARINESCU

Titularul de aplicații
Lect. univ. dr. Susana MARINESCU

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



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teorie și practică în sporturi de iarnă - schi alpin.						
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	II	2.5 Semestrul	III	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	3	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					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat					14
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	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

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 de seminar/pârtie de schi, echipament specific schiului alpin: clăpări, bețe, schiuri, ochelari, mănuși. Sală dotată cu aparatură de videoproiecție. 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	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative specifice sporturilor de iarnă cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 – Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice schiului alpin. OS2 – Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice sporturilor de iarnă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Scurt istoric al schiului.	- Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT.	2 ore
Echipamentul.		2 ore
Lecția de schi.		2 ore
Bazele generale ale metodicii schiului.		2 ore
Factorii care favorizează procesul de instruire în schi.		2 ore
Particularități metodice în învățarea schiului..		2 ore
Acomodarea și deplasarea cu schiurile.		2 ore
Schimbările de direcție pe teren plat.		2 ore
Coborârea oblică.		2 ore
Frânările.		2 ore
Frânarea în plug.		2 ore
Ocolirile prin pășire.		2 ore
Ocolirile cu schiurile paralele.		2 ore
Activitate de recapitulare.	2 ore	
Bibliografie		
Balint G., Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași, 2005. Cârstocea V., Stroe S., Peli F., L. Kacso, Schi – Teorie și metodică, Ed. Printech, București, 2001. Cucui Ghe., G., Teorie si practica in sporturi de iarnă – ski alpin, Editura Universității din Pitești, 2018. Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Pregătirea pentru schi – preluarea echipamentului.		1 oră
Acomodarea cu echipamentul		1 oră
Acomodarea și deplasarea cu schiurile.		1 oră
Alunecarea.		1 oră

Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă.	Explicatia, demonstrația.	1 oră
Mersul.		1 oră
Alunecarea prin împingere simultană.		1 oră
Schimbările de direcție pe teren plat		1 oră
Întoarcerile. Urcarea pantei.		1 oră
Coborârea directă. Coborârea oblică.		1 oră
Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj.		1 oră
Ocolirile. Ocolirea prin pășire.		1 oră
Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile).		1 oră
Probe de control.		1 oră
Aplicații practice - discipline sporturi de iarnă (în tabere de pregătire)		
Pregătirea pentru schi – preluarea echipamentului.	Explicatia, demonstrația.	2 ore
Acomodarea cu echipamentul		2 ore
Acomodarea și deplasarea cu schiurile.		2 ore
Alunecarea.		2 ore
Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă.		2 ore
Mersul.		2 ore
Alunecarea prin împingere simultană.		2 ore
Schimbările de direcție pe teren plat		2 ore
Întoarcerile. Urcarea pantei.		2 ore
Coborârea directă. Coborârea oblică.		2 ore
Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj.		2 ore
Ocolirile. Ocolirea prin pășire.		2 ore
Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile).		2 ore
Probe de control.		2 ore
Bibliografie		
Balint G., Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași, 2005.		
Cucui Ghe., G., Teorie si practica in sporturi de iarnă – ski alpin, Editura Universității din Pitești, 2018.		
Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013.		

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

Disciplina urmărește ridicarea nivelului de cunoștințe teoretice și practice a viitorilor profesori de educație fizică și sport în vederea practicării schi-ului alpin.

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	Evaluare practică.	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Studentul să fie capabil să controleze alunecarea pe pârtie ușoară și să oprească în condiții de siguranță.			

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



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 / Profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	etică și deontologie în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Bratu Sofia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Bratu Sofia						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DU

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					6
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unei conduite etice și deontologice în rândul studenților, prin înțelegerea și aplicarea principiilor morale și a valorilor fundamentale în activitățile educaționale, sportive și profesionale.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea și înțelegerea conceptelor de valori, morală, etică și deontologie în contextul sportului și educației fizice. Aplicarea principiilor etice în luarea deciziilor în activități educaționale, competiționale, recreative și profesionale. Formarea competențelor de prevenire și gestionare a conflictelor în mediul sportiv și educațional, recreativ și profesional.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Consideratii introductive asupra cursului. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
2. Semnificația conceptelor: <i>morală, etică, deontologie</i> . (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
3. Valori, norme și principii morale. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
4. Determinările morale în viața publică (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
5. Utilitarismul. Datorii morale perfecte și imperfecte (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
5. Contractualismul. Caracteristicile contemporane ale contractualismului (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
6. Profesionalism și etică profesională. Virtuți și valori profesionale (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
7. Conceptele de etică profesională. Autonomia. Bunastarea generală. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
8. Conceptele de etică profesională. Paternalismul Drepturi și acțiune dreaptă. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
9. Dimensiunile morale ale personalității profesionale. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
10. Codurile deontologice. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
11. Codul eticii sportive. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
12. Carta alba privind sportul. Charta olimpica. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
13. Etica specialistului în educație fizică și sport. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
14. Evaluare finală. Colocviu	Conversație examinatorie (<i>catehetică</i>).	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
Total		28 ore

Bibliografie obligatorie:

Apotrosoaie, I., Burdun, I., Lauarean, C. (2008). *Etica și deontologia antrenorului și sportivului*. Iași: Universitatea Al.I. Cuza.

Bănciulescu, V. (1983). *Sport și cultură*. Timișoara: Editura Facla.

*** *Legea educației fizice și sportului, nr. 69 din 28 aprilie 2000, actualizată în martie 2014.*

Bibliografie facultativă:

Ariely, D. (2012). *Adevărul (cinstit) despre necinste. Cum îi mințim pe toți dar mai ales pe noi înșine*. București: Editura Publică.

Astarastoe V., Sana L., Ioan B. (2009). *Etica cercetării pe subiecți umani*. Iași: Editura UMF Grigore T. Popa.

Baudrillard, J. (2005). *Societatea de consum. Mituri și structuri*. București: Comunicare.ro.

Bauman Z. (2000). *Etica postmodernă*. Timișoara: Editura Amarcord.

Bătlan, I. (2000). *Valorile sportive-încercare de întemeiere a axiologiei sportive*. București: Editura Semne.

Bihan, C. (1997). *Marile probleme ale eticii*. Iași: Institutul European.

Boncu, Ș. (2000). *Devianța tolerată*. Iași: Editura Universității Al. I. Cuza.

Breck, J. (2003). *Darul sacru al vieții. Tratat de bioetică*. Cluj-Napoca: Editura Patmos.

Bruckner, P. (2000). *Euforia perpetuă: eseu despre datoria de a fi fericit*. București: Editura Trei.

Cathcart, Th. (2014). *Dilema. Cum alegem când nu avem de ales*. București: Editura Philobia.

Covey, St. (2000). *Etica liderului eficient sau conducerea bazată pe principii*. București: Editura Allfa.

Cuc, C.M. (2015). *Introducere în etica și deontologia profesiei didactice*. Cluj Napoca: Editura Școala Ardeleană.

Diaconu, . (2009), *Etica Societății instituționalizate. Trei dimensiuni ale responsabilității sociale: legea, statul și mediul de afaceri*. București: Curtea veche.

Frunză, M. (2011). *Expertiză etică și acțiune socială*. București: Editura Tritonic.

Galea, I. (2007). *Codul Antidoping*. Arad: Editura Universității „Aurel Vlaicu”.

Gasparyl, C.M. (2014). *Fundamente etice în domeniul intervențiilor sociale. Perspective critice asupra eticii profesionale*, Iași: Editura Institutul European .

Grenier, H. (1995). *Marile doctrine morale*. București: Editura Humanitas.

Ioan, B., Astărăstoae, V. (2013). *Dileme etice la finalul vieții*. Iași: Editura Polirom.

Kant, I. (2007). *Întemeierea metafizicii moravurilor*. București: Editura Humanitas.

Leonardescu, C. (1999). *Etica și conduita civică*. București: Editura Lumina Lex.

Lipovetsky, G. (1996). *Amurgul datoriei. Etica nedureroasă a noilor timpuri democratice*, București: Editura Babel.

Macintyre, A. (1998). *Tratat de morală*. București: Editura Humanitas .

Maxim, S.T. (2000). *Responsabilitatea morală*, Suceava: Editura Mușatinii.

Mihailov, E. (2017). *Arhitectonica moralității*. București: Editura Paralele 45.

Mill, J. S. (2003). *Utilitarismul*. București: Editura Paideia.

Miroiu, A. 1995). *Etica aplicată*. București: Editura Alternative.

Pleșu A. (2005). *Minima morală*. București: Editura Humanitas.

Singer, P. (2006). *Tratat de Etică*. București: Editura Polirom.

Stere, E. (1998). *Din istoria doctrinelor morale*. Iași: Editura Polirom.

Stoenescu, C. (2014). *Etica cercetării și proprietatea intelectuală*. București: Universitatea din București.

Zamfir, C., Stoica L. (coord.) (2006). *O nouă provocare: dezvoltarea socială*. Iași: Editura Polirom.

*** *Carta Europeană a Sportului, Recomandarea nr. R(92)14 a Comitetul Miniștrilor din statele membre*

*** *Codul eticii sportive*.

*** *Declarația Comitetului Internațional pentru Fair-Play*.

*** *Cartea albă privind sportul, (2007), Oficiul pentru Publicații Oficiale ale Comunităților Europene, Luxemburg*.

*** *Comitetul Internațional Olimpic, Charta Olimpică, (1991)*.

*** *Ghid Olimpic, Comitetul Olimpic și Sportiv Român, Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial”*.

*** *Codul de etică universitară*.

*** *Codul de Etică și Deontologie Universitară*.

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Considerații introductive asupra dezvoltării eticii (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
2. Conceptele de etică profesională. Autonomia Bunăstarea generală. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
3. Conceptele de etică profesională. Paternalismul Statutul eticii ca gen. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
4. Aspecte teoretice ale profesionalismului și eticii profesionale. Vocația și etica profesională. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
5. Dimensiunile morale ale personalității profesionale. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
6. Documente referitoare la etica sportivă. (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
7. Codurile deontologice. Abordări conceptuale (2 ore)	Activități frontale, individuale, de grup, discuții dirijate, dezbateri;	Aplicații 2 ore
Total		28 ore

Bibliografie obligatorie:

Apotrosoaie, I., Burdun, I., Lauarean, C. (2008). *Etica și deontologia antrenorului și sportivului*. Iași: Universitatea Al.I. Cuza.

Bănciulescu, V. (1983). *Sport și cultură*. Timișoara: Editura Facla.

*** *Legea educației fizice și sportului, nr. 69 din 28 aprilie 2000, actualizată în martie 2014*.

Bibliografie facultativă:

Ariely, D. (2012). *Adevărul (cinstit) despre necinste. Cum îi mințim pe toți dar mai ales pe noi înșine*. București: Editura Publică.

Astarastoae V., Sana L., Ioan B. (2009). *Etica cercetării pe subiecți umani*. Iași: Editura UMF Grigore T. Popa.

Baudrillard, J. (2005). *Societatea de consum. Mituri și structuri*. București: Comunicare.ro.

Bauman Z. (2000). *Etica postmodernă*. Timișoara: Editura Amarcord.

Bătlan, I. (2000). *Valorile sportive-încercare de întemeiere a axiologiei sportive*. București: Editura Semne.

Bihan, C. (1997). *Marile probleme ale eticii*. Iași: Institutul European.

Boncu, Ș. (2000). *Devianța tolerată*. Iași: Editura Universității Al. I. Cuza.

Breck, J. (2003). *Darul sacru al vieții. Tratat de bioetică*. Cluj-Napoca: Editura Patmos.

Bruckner, P. (2000). *Euforia perpetuă: eseu despre datorie de a fi fericit*. București: Editura Trei.

Cathcart, Th. (2014). *Dilema. Cum alegem când nu avem de ales*. București: Editura Philobia.

Covey, St. (2000). *Etica liderului eficient sau conducerea bazată pe principii*. București: Editura Allfa.

Cuc, C.M. (2015). *Introducere în etica și deontologia profesiei didactice*. Cluj Napoca: Editura Școala Ardeleană.

Diaconu, . (2009), *Etica Societății instituționalizate. Trei dimensiuni ale responsabilității sociale: legea, statul și mediul de afaceri*. București: Curtea veche.

Frunză, M. (2011). *Expertiză etică și acțiune socială*. București: Editura Tritonic.

Galea, I. (2007). *Codul Antidoping*. Arad: Editura Universității „Aurel Vlaicu”.

Gasparyl, C.M. (2014). *Fundamente etice în domeniul intervențiilor sociale. Perspective critice asupra eticii profesionale*, Iași: Editura Institutul European .

Grenier, H. (1995). *Marile doctrine morale*. București: Editura Humanitas.

Iamandi, I.E. (2010). *Responsabilitatea socială corporativă în companiile multinaționale*. București: Editura Economică.

Ioan, B., Astărăstoie, V. (2013). *Dileme etice la finalul vieții*. Iași: Editura Polirom.

Kant, I. (2007). *Întemeierea metafizicii moravurilor*. București: Editura Humanitas.

Leonardescu, C. (1999). *Etica și conduita civică*. București: Editura Lumina Lex.

Lipovetsky, G. (1996). *Amurgul datoriei. Etica nedureroasă a noilor timpuri democratice*, București: Editura Babel.

Macintyre, A. (1998). *Tratat de morală*. București: Editura Humanitas .

Maxim, S.T. (2000). *Responsabilitatea morală*, Suceava: Editura Mușatinii.

Mihailov, E. (2017). *Arhitectonica moralității*. București: Editura Paralele 45.

Mill, J. S. (2003). *Utilitarismul*. București: Editura Paideia.

Miroiu, A. 1995). *Etica aplicată*. București: Editura Alternative.

Pleșu A. (2005). *Minima morală*. București: Editura Humanitas.

Singer, P. (2006). *Tratat de Etică*. București: Editura Polirom.

Stere, E. (1998). *Din istoria doctrinelor morale*. Iași: Editura Polirom.

Stoenescu, C. (2014). *Etica cercetării și proprietatea intelectuală*. București: Universitatea din București.

Zamfir, C., Stoica L. (coord.) (2006). *O nouă provocare: dezvoltarea socială*. Iași: Editura Polirom.

*** *Carta Europeană a Sportului, Recomandarea nr. R(92)14 a Comitetul Miniștrilor din statele membre*

*** *Codul eticii sportive*.

*** *Declarația Comitetului Internațional pentru Fair-Play*.

*** *Cartea albă privind sportul, (2007), Oficiul pentru Publicații Oficiale ale Comunităților Europene, Luxemburg*.

*** *Comitetul Internațional Olimpic, Charta Olimpică, (1991)*.

*** *Ghid Olimpic, Comitetul Olimpic și Sportiv Român, Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial”*.

*** *Codul de etică universitară*.

*** *Codul de Etică și Deontologie Universitară*.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor; Discutarea conținutului disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domenii complementare.

10. Evaluare

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

Data completării
24. 09. 2025

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Bratu Sofia

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Bratu Sofia

Data avizării în
departament
26. 09. 2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29. 09. 2025

Decan
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin



FIȘA DISCIPLINEI

1.Date despre program

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

2.Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Gabriela Monica IONESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	-						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	-
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	-
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					7
Examinări					5
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Competente specifice activitatilor cu caracter medical din anii anteriori: Anatomie funcțională Fiziologie
4.2 de competențe	-

5.Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Fizic/PPT
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	-

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară
-------------------------	--

Competențe transversale	
-------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	➤ Înțelegerea noțiunilor generale despre "educația pentru sănătate" atât pentru sfera cotidiană cât și mai ales pentru domeniul educației fizice și sportului.
7.2 Obiectivele specifice	➤ Argumentarea importanței și a locului disciplinei în rândul celorlalte discipline din programul de învățământ.
	➤ Familiarizarea studenților cu noțiuni specifice despre complexele de exerciții.
	➤ Influența complexelor de exerciții asupra marilor aparate, sisteme și funcții ale organismului;
	➤ Dobândirea cunoștințelor necesare pentru acordarea primului ajutor în toate situațiile critice cu care studenții, ca viitori kinezioterapeuți, se pot întâlni în activitate.
	➤ Crearea oportunităților de aplicare practică a noțiunilor dobândite (aplicații și lecții cu caracter practic; documentări; studiu individual etc.)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de sănătate: sănătate pentru sine și sănătate pentru societate	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Igiena bazelor sportive. Igiena individuală și a echipamentului sportiv	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Călirea organismului. Principalii factori de călire și rolul acestora	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Regimul de viață al sportivului	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Metode și mijloace de refecere după efort	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Alimentația: rol în menținerea sănătății; alimentația în sport (substanțele nutritive, vitamine, apa)	Prelegere fizic / PPT	4 ore
Trusa de prim ajutor: conținut și mod de utilizare; Plăgile: definiție, mod de prevenire, intervenție; tipuri de pansamente.	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Primul ajutor în entorse: definiție, semne clinice, examen local, intervenție; Traumatismele coloanei vertebrale: prim ajutor, mod de intervenție.	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Primul ajutor în luxații: definiție, clasificări, mod de intervenție; Traumatismele cranio-cerebrale: semne și simptome, primul ajutor	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Fracturile: mecanismul de producere, tabloul clinic, tehnici de prim ajutor	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Primul ajutor în hemoragii: definiție, tehnici de intervenție, greșeli de evitat	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Primul ajutor în stopul cardio-respirator; masajul cardiac extern, reguli generale	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Primul ajutor în caz de înec: intervenție, complicații, transport, supraveghere	Prelegere fizic / PPT	2 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Căileanu T., 2016, Cluj-Napoca, Editura Dacia, *Opțiunea „S” – sănătate prin metode naturiste*.
2. Crețu A., 1998, București, Editura Didactică și Pedagogică, *A.B.C. –ul primului ajutor*.
3. Drăgan I., 1994, București, Editura Editis, *Medicina sportivă aplicată*.
4. Mureșan D., 2008, București, Editura Fundației „România de Măine”, *Primul ajutor medical*.
5. Ionescu A. N., 1994, București, Editura All, *Gimnastica medicală*.
6. Ionescu A. N., B., Anton, 2004, București, Școala Națională de Antrenori, *Dirijarea medicală a efortului*.
7. Moacă Gabriela Monica, 2015, *Educație pentru sănătate și prim ajutor – cu aplicații în kinezioterapie*, Editura Bibliotheca, Târgoviște.
8. Nenciu G., 20012, București, Editura Fundației „România de Măine”, *Fiziologia sistemului neuro-muscular cu aplicații în sport*.

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

Competențele dobândite la disciplină să permită absolvenților să lucreze ca: profesor în învățământul primar, instructor sportiv, educator, instructor - educator, asistent de cercetare.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Test cu subiecte de sinteză – fizic - grilă	50%
		Alte activități (Prezență)	10%
10.5 Seminar/laborator	Referat/ Lucrări practice	Testarea continuă pe parcursul semestrului – fizic	40%
10.6 Standard minim de performanță – noțiuni de bază			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Gabriela Monica IONESCU

Titularul de aplicații

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



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	Licenta 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	Teoria și practica în sporturile de apă/aplicații practice - discipline sporturi de apă (în tabere de pregătire)						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Ancuța Pirvan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ancuța Pirvan						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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	3	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					10
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore prezentat individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu aparatură de videoproiecție.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bazin de înot, materiale didactice și auxiliare.

6. Competențe

Competențe profesionale	C1. Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității
-------------------------	--

	motricității potrivit cerințelor/obiectivelor-educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea a exercițiului fizic;
Competențe transversal	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și pentru 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	Cursul are drept obiectiv principal formarea deprinderii de deplasare cu ușurință prin apă, în urma însușirii stilurilor de înot craul, bras și spate, și a tehnicilor de salvare de la înec
7.2 Obiectivele specific	Studentii vor dobândi competențele practice necesare predării stilurilor de înot amintite la nivelul învățământului preuniversitar și nu numai, despre influența apei asupra organismului uman, de adaptare la efortul fizic și psihic specific înotului.

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul înotului. Ramurile natației. Probele înotului Obiectivele și finalitățile practicării înotului, influența apei asupra organismului, influența înotului asupra acestuia, reguli de hidrodinamica în înot • Forțele care acționează asupra corpului înotătorului în apă. • Respirația, plutirea și alunecarea	Curs interactiv	4 ore
Metodica învățării înotului – orientări metodice în învățarea procedeelor de înot, învățarea tehnicii de înot și elaborarea unui model conținând mijloace de învățare și perfecționare	Curs interactiv	4 ore
Metodica învățării procedeelor craul și spate Bazele generale ale tehnicii procedeelor craul, spate, bras și future	Curs interactiv	4 ore
Probleme de igienă, profilaxie și alimentație	Curs interactiv	4 ore
Organizarea și desfășurarea pregătirii stagiare	Curs interactiv	4 ore
Înotul utilitar-aplicativ și salvarea de la înec	Curs interactiv	4 ore
Sistemul competițional și organizarea concursurilor de înot. Prevederi ale regulamentului de înot.	Curs interactiv	4 ore
Bibliografie 1. Cirlă L., Grecu A., (2003), Ramurile natației, Bucuresti, Editura Bren; 2. Maglischo E.W., (1993) Să înotăm mai repede, vol. I, București, MTS, 3. Mureșan E., (2002), Curs de înot ediția a II-a, Bucuresti, Editura Fundației România de Măine; 4. Mureșan E., Paraschiv I.C., (2001), Înotul aplicativ utilitar, Bucuresti,Editura Fundației România de Măine; 5. Pirvan, A, (2020) Natație baze teoretice si metodice, Ed. Bibliotheca, Targoviste 6. F.R.N., (2002) Cartea Federației Române de Natație și pentathlon modern, tipărită de Institutul de Informare și Documentare București;		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Lecție introductivă	Explicația, demonstrația	1 ore
Învățarea metodică a exercițiilor care stau la baza tehnicii înotului: respirația acvatică, plutirea, alunecarea pe piept și spate.	Explicația, demonstrația	1 ore
Înotul utilitar – aplicativ.	Explicația, demonstrația	1 ore
Salvarea de la înec	Explicația, demonstrația	1 ore
2. Învățarea și consolidarea procedelor craul si spate	Explicația, demonstrația	2 ore
3. Învățarea și consolidarea bras si fluture	Explicația, demonstrația	2'ore
4. Însușirea și consolidarea exercițiilor privind startul si intoarcerea fiecarui procedeu	Explicația, demonstrația	2 ore
5. Verificarea cunoștințelor însușite pe pracsurs privind tematica lucrărilor practice	Explicația, demonstrația	2 ore
5.1. Demonstrarea și explicare tehnicii și metodicii predării stilurilor de inot	Explicația, demonstrația	2 ore

Bibliografie

1. Cirlă L., Grecu A., (2003) Ramurile natației, București, Editura Bren;
2. Maglischo E.W., (1993) Să înotăm mai repede, vol. I, București, MTS,
3. Mureșan E., (2002) Curs de înot ediția a II-a, București, Editura Fundației România de Mâine;
4. Mureșan E., Paraschiv I.C., (2001) Înotul aplicativ utilitar, București, Editura Fundației România de Mâine;
5. Pirvan, A, (2020) Natație baze teoretice și metodice, Ed. Bibliotheca, Targoviste
6. F.R.N., (2002) Cartea Federației Române de Natație și pentathlon modern, tipărită de Institutul de Informare și Documentare București;

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

Adaptarea fișei disciplinei la cerințele pragramelor de educației fizice și sport actuale.
Formarea specialiștilor în conformitate cu cerințele actuale ale pieței forței de muncă .

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor tehnice-specifice înotului	Evaluare scrisă	40 %
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament.	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor, aparținând stilurilor de înot	Evaluare practică	40%
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.			
Sa demonstreze principalele elemente de învățare a înotului.			

Data completării
24.09.2025

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

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

Data avizării în departament
26.09.2025

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

Decan
Prof.univ.dr. Constantin Pehoiu

Data avizării
29.09.2025



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	Expresie corporală și euritmie						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Susana MARINESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Susana MARINESCU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					4
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 tablă inteligentă pe care avem instalate aplicațiile Teams, Zoom, Skype și acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de gimnastică dotată cu materiale sportive specifice și dispozitiv de redare audio

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 în Educație fizică și sportivă; 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 sport.
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	1. Formarea cunoștințelor și deprinderilor de bază privind capacitatea de comunicare prin limbajul corpului.
7.2 Obiectivele specifice	1. Însușirea unui sistem de cunoștințe teoretice și de specialitate, necesare exersării, practicării și demonstrării diferitelor activități corporale, cu caracter recreativ (dans) și compensatoriu; 2. Formarea capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de educație fizică cu conținut de activități corporale ludice, gimnice, agonistice și recreativ compensatorii. 3. Formarea corectă a unui sistem de priceperi și deprinderi motrice specifice comunicării non verbale (cu accent pe comunicarea gestual chinestează).

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Comunicarea non - verbală gestual – kinestează.	Curs interactiv	2
2. Istoria dansurilor: rumba, samba, cha-cha-cha, mambo.	Curs interactiv	2
3. Istoria dansurilor: paso doble, salsa, merengue, jive, tangou, vals vienez, vals lent.	Curs interactiv	2
4. Comunicarea non-verbală în dans.	Curs interactiv	2
5. Terapia posturală - calea spre vindecare.	Curs interactiv	2
6. Limbajul corporal, de la realitatea imediată la artă.	Curs interactiv	2
7. Limbajul corpului.	Curs interactiv	2
8. Jongleria.		2
9. Sportul –formă de manifestare a capacității de comunicare.	Curs interactiv	2
10. Ținuta fizică.	Curs interactiv	2
11. Caracterul autoplasic al unor activități corporale.	Curs interactiv	4
12. Cultul corpului.	Curs interactiv	4
Total		28
Bibliografie:		
12. Pisoi, G., (2018), <i>Note de curs</i> , ediție revizuită (format electronic).		
13. Dragnea, A., Bota, A., (1999), <i>Teoria activităților motrice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București.		
14. Epuran, Mihai, (2005), <i>Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, Sport, Fitness</i> . București, Edit. FET.		
15. Grigore, V., și colectiv de autori, (2002), <i>Pregătirea artistică în gimnastica de performanță</i> , Editura A.N.E.F.S., București.		
16. Macovei S., (2007), <i>Manual de gimnastică ritmică</i> , Editura BREN.		
17. Stoenescu, Gineta, (2003), <i>Expresie corporală și dans</i> , București, Universitatea Ecologica.		
18. Vișan, A., (2002), <i>Pregătirea pentru expresie-comunicare</i> , A.N.E.F.S., București.		
19. Vișan, A., (2005), <i>Dansul pentru educația corporală</i> , Editura Cartea Universitară, București.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente și exerciții de dezvoltare fizică general.	Explicație, demonstrație, exersare	2
2. Dezvoltare armonioasă prin dezvoltarea calităților	Explicație, demonstrație, exersare	4

motrice.		
3 Dezvoltarea musculaturii prin utilizarea exercițiilor de forță.	Explicație, demonstrație, exersare	4
4. Noțiuni și cunoștințe de activități corporale gimnice.	Explicație, demonstrație, exersare	4
5. Jocuri de mișcare.	Explicație, demonstrație, exersare	4
6 Dansuri moderne: vals, tangou, foxtrot.	Explicație, demonstrație, exersare	4
7. Dansuri moderne: samba, cha-cha-cha, boss-nova.	Explicație, demonstrație, exersare	4
8. Jonglerii cu mingi, bastoane, inele, măciuci.	Explicație, demonstrație, exersare	2
Total		28

Bibliografie:

20. Piscoi, G., (2018), *Note de curs*, ediție revizuită (format electronic).
21. Dragnea, A., Bota, A., (1999), *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
22. Epuran, Mihai, (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, Sport, Fitness*. București, Edit. FET.
23. Grigore, V., și colectiv de autori, (2002), *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, Editura A.N.E.F.S., București.
24. Macovei S., (2007), *Manual de gimnastică ritmică*, Editura BREN.
25. Stoenescu, Gineta, (2003), *Expresie corporală și dans*, București, Universitatea Ecologica.
26. Vișan, A., (2002), *Pregătirea pentru expresie-comunicare*, A.N.E.F.S., București.
27. Vișan, A., (2005), *Dansul pentru educația corporală*, Editura Cartea Universitară, București.

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	Răspunsurile la examen final: nivelul de cunoștințe teoretice și metodice cu susținere scrisă	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	➤ Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; ➤ Evaluare continuă pe parcursul activității; ➤ Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	Evaluare practică	40%
	➤ Participare activă la ore; ➤ Echipament adecvat; ➤ Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă	Evaluare continuă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ crearea unui complex de exerciții pt dezvoltare fizică și armonioasă			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Lect. univ. dr. Susana MARINESCU

Titularul de aplicații
Lect. univ. dr. Susana MARINESCU

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Valahia" din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste, Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 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 atletismului în școală						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Alina Ionela Cucui						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Alina Ionela Cucui						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
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					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Bazele generale ale atletismului Teoria și practica atletismului
4.2 de competențe	Utilizarea terminologiei specifice atletismului. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice atletismului la vârsta pe diferite categorii de vârstă.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură 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/laboratorului	Bază sportivă cu pistă de atletism, materiale sportive (mingi de oină, mingi medicinale, ruletă, cronometru, bloc-starturi, garduri, greutate de 3Kg, 4 Kg, 7,260 Kg, saltea de înălțime, stâlpi, ștachetă, bețe de ștafetă, trambulină).

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	Formarea pregătirii profesionale a studenților în vederea desfășurării activităților de educație fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	Să cunoască etapele învățării probelor atletice și a termenilor specifici atletismului. Să cunoască și să demonstreze algoritmi de învățare pentru predarea atletismului în școală. Să cunoască regulamentul specific probelor atletice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Atletismul în programa școlară Locul și rolul atletismului în educația fizică școlară	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
2. Etapele predării probelor atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
3. Alergarea de rezistență-aspecte teoretice si metodice 3.1.Regulamentul probelor atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	2 ore
4. Alergarea de viteză-aspecte teoretice si metodice 4.1.Regulamentul probelor atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	2 ore
5. Pasi metodici în predarea săriturii în lungime cu 1 și ½ pași în aer 5.1.Regulamentul probei atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
6. Pasi metodici în predarea săriturii în înălțime cu pășire 6.1.Regulamentul probei atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
7. Pasi metodici în predarea aruncării mingii de oină 7.1.Regulamentul probei atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
8. Pasi metodici în predarea aruncării greutății 8.1.Regulamentul probei atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
9. Pasi metodici în predarea alergării de ștafetă 9.1.Regulamentul probelor atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
10. Pasi metodici în predarea alergării de garduri 10.1.Regulamentul probelor atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
11. Pasi metodici în predarea alergării de obstacole 11.1.Regulamentul probei atletice	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
12. Pasi metodici în predarea alergării pe teren variat 12.1.Regulamentul probelor de cros	Prelegerea, expunerea dezbateră	1 ore
Bibliografie 1. ALEXE, D., I., (2007), Atletism – Îndrumar practico-metodic, Editura Pim, Iași. 2. CUCUI, I., A., 2020, Metodica predării atletismului în școală – https://moodle.valahia.ro/ 3. GEVAT, C., LARION, A., (2003), Lecții de atletism, Editura Ovidius University Press, Constanța. 4. MIHĂILESCU, L., MIHĂILESCU, N., (2002), Instruirea programată în atletism, Editura Universității din Pitești. 5. MIHĂILESCU, N., MIHĂILESCU, L., (2006), Atletism în sistemul educațional. Editura Universității din Pitești. 6. PEHOIU, C., (2007), Îndrumar practic și metodic pentru studenții de la specializarea Atletism, Editura Valahia University Press, Târgoviște. 7. PEHOIU, C., (2007), Tehnica robelor atletice, curs pentru uzul studenților de la specializarea Atletism, Editura Valahia University Press, Târgoviște. 8. PEHOIU, C., (2003), "Jocul- formă și mijloc de realizare a obiectivelor și conținutului educației fizice școlare". Editura Cetatea de Scaun, Târgoviște. 9. PEHOIU, C., (2005), "Continuitatea activității de educație fizică în învățământul preșcolar, primar și gimnazial. Editura Cetatea de Scaun, Târgoviște. 10. RAȚĂ, G., (2003), Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău. 11. SABĂU, I., SABĂU, E., PEHOIU, C., (2001), Atletism – Tehnica și metodică de învățare rapidă, Editura Macarie, Târgoviște.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Metodica predării alergării de rezistență	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
2. Metodica predării alergării de viteză	Explicația, demonstrația, exercițiul	4 ore
3. Metodica predării săriturii în lungime	Explicația, demonstrația, exercițiul	4 ore

4. Metodica predării săriturii în înălțime	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
5. Metodica predării aruncării mingii de oină	Explicația, demonstrația, exercițiul	4 ore
6. Metodica predării aruncării greutății	Explicația, demonstrația, exercițiul	4 ore
7. Metodica predării alergării de ștafetă	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
8. Metodica predării alergării de garduri	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
9. Metodica predării alergării de obstacole	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
10. Metodica predării alergării pe teren variat	Explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore

Bibliografie

- ALEXE, D., I., (2007), *Atletism – Îndrumar practico-metodic*, Editura Pim, Iași.
- CUCUI, I., A., 2014, *Metodica predării atletismului în școală - Caiet de lucrări practice pentru studenții anului II*, Editura Bibliotheca, Târgoviște.
- GEVAT, C., LARION, A., (2003), *Lecții de atletism*, Editura Ovidius University Press, Constanța.
- MIHĂILESCU, L., MIHĂILESCU, N., (2002), *Înstruirea programată în atletism*, Editura Universității din Pitești.
- MIHĂILESCU, N., MIHĂILESCU, L., (2006), *Atletism în sistemul educațional*. Editura Universității din Pitești.
- PEHOIU, C., (2007), *Îndrumar practic și metodic pentru studenții de la specializarea Atletism*, Editura Valahia University Press, Târgoviște.
- PEHOIU, C., (2007), *Tehnica robelor atletice, curs pentru uzul studenților de la specializarea Atletism*, Editura Valahia University Press, Târgoviște.
- PEHOIU, C., (2003), *„Jocul- formă și mijloc de realizare a obiectivelor și conținutului educației fizice școlare”*. Editura Cetatea de Scaun, Târgoviște.
- PEHOIU, C., (2005), *„Continuitatea activității de educație fizică în învățământul preșcolar, primar și gimnazial*. Editura Cetatea de Scaun, Târgoviște.
- RAȚĂ, G., (2003), *Predarea atletismului în școală*, Editura Alma Mater, Bacău.
- SABĂU, I., SABĂU, E., PEHOIU, C., (2001), *Atletism – Tehnica și metodică de învățare rapidă*, Editura Macarie, Târgoviște.

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

--

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 Test	60 %
10.5 Seminar/laborator	Competențe (abilități) practice și teoretice. Abordarea corectă a terminologiei specifice atletismului și a metodicii acestuia.	Evaluare practico-metodică Oral/test	20%
	Respectarea sarcinilor pedagogice.	Caiet de lucrări practice	10%
	Interesul, comportamentul și progresul studentului la L.P.	Prezență 50%	10%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea terminologiei specifice atletismului. Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea unui portofoliu cu 5 teme specifice lucrărilor practice. Prezență L.P. 40% Susținerea evaluării practico metodice.			

Data completării
24.09.2025

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

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	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	Metodica predării baschetului 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	II	2.5 Semestrul	IV	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 baschet
4.2 de competențe	Capacități de analiză și sinteză a metodelor și mijloacelor specifice jocului de baschet.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. 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 metodologia predării baschetului 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 baschetului în educația fizică școlară. Prevederile programei școlare la ciclul primar, gimnazial și liceal.	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
2. Tehnica jocului de baschet.	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
3. Tactica jocului de baschet.	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
4. Baschetul în învățământul gimnazial.	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
5. Baschetul în învățământul liceal.	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
6. Jocuri pregătitoare și stafete aplicate pentru învățarea jocului de baschet. Activitatea profesorului de educație fizică, antrenor al echipei reprezentative.	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
7. Regulamentul de desfășurare al unei competiții școlare. Metodica învățării arbitrajului în școală.	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		

9. GHITESCU, Iulian-Gabriel, (2002), BASCHET, Editura ARVIN GRAPHICS, București. 10. GHIȚESCU, Iulian-Gabriel, (2002), Baschet. Exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale. Editura Semne, București. 11. MOANȚĂ, Alina-Daniela, (2005), Baschet metodică, Editura Alpha, Buzău. 12. SAVU Cristian-Florian, (2018), Baschet. Curs pentru studenți, Editura Valahia University Press, Târgoviște.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Metodica învățării poziției fundamentale din jocul de baschet – deplasările în teren Pasul adăugat lateral, înainte, înapoi.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
2. Metodica învățării ținerii, prinderii și pasării mingii de pe loc. Pasarea mingii de pe loc urmată de deplasare și pasarea mingii din deplasare.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
3. Metodica învățării conducerii mingii (driblingul).	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4. Metodica învățării schimbărilor de direcție. Oprirea într-un timp și în doi timpi.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: driblingul	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. Metodica învățării aruncarea la coș de pe loc.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
7. Metodica învățării aruncarea la coș de din alergare.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
8. Marcajul și demarcajul. Pătrunderea și depășirea. Dă și du-te.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
9. Exerciții pentru predarea jocului de baschet în ciclul primar. Jocuri de mișcare/ dinamice cu elemnte din jocul de baschet.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
10. Exerciții pentru predarea jocului de baschet 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. GHITESCU, Iulian-Gabriel, (2002), BASCHET, Editura ARVIN GRAPHICS, București. 9. GHIȚESCU, Iulian-Gabriel, (2002), Baschet. Exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale. Editura Semne, București. 10. MOANȚĂ, Alina-Daniela, (2005), Baschet metodică, Editura Alpha, Buzău. 11. SAVU Cristian-Florian, (2018), Baschet. Curs pentru studenți, Editura Valahia University Press, Târgoviște.		

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	Evaluare printr-un test scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Susținerea unui referat din tematica studiată	Evaluare orală	20%

	Sustinerea probelor de control	Evaluare practica	30%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Cunoasterea si aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructive-educative si a structurilor de exercitii prevazute in programa scolara in invatamantul 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



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării fotbalului în școală						
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	II	2.5 Semestrul	IV	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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					6
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	Capacitate de documentare, sistematizare, selecționare, aplicare în stil științific.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

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

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Fotbalul, mijloc al educației fizice școlare, în învățământul primar și gimnazial. Particularitățile vârstei antepubertare și implicațiile asupra procesului instructiv – educativ.	- Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea.	2 ore
Tendințe și caracteristici ale jocului de fotbal actual. Conținutul tehnic al jocului de fotbal: elemente și procedee tehnice, fără mingi și cu mingi.	- Conversația euristică.	2 ore
Conținutul tactic al jocului de fotbal: formele colective și fazele de atac și apărare, conținutul tehnico – tactic al acestora.	- Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT.	2 ore
Fotbalul în învățământul primar: obiective generale și specifice, metode, mijloace și facilități de învățare a deprinderilor tehnice de bază. Fotbalul în învățământul gimnazial: obiective generale și specifice, metode și mijloace de învățare/consolidare a deprinderilor tehnico – tactice și de joc.		2 ore
Metodica învățării și executării corecte a deprinderilor tehnice de bază și tehnico-tactice specifice jocului		2 ore
Conținutul și metodologia pregătirii echipelor reprezentative școlare la fotbal: 1. Selecția echipelor pe grupe de vârstă 2. recomandări metodice de pregătire pe teren redus 3. sistemul de joc și variante de joc pe teren redus 4. Prezentarea echipelor în competiții școlare 5. regulamentul de joc pe terenuri de dimensiuni reduse 6. Intreceri cu caracter de masă 7. Modele de programare a jocurilor Rolul conducerii școlii și a profesorului de educație fizică în dezvoltarea jocului de fotbal în cadrul școlii: organizare, atribuții, condiții materiale și imagine, participarea elevilor și părinților		4 ore
Bibliografie		
COJOCARU, V., (2006), Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară CUCUI, Ghe., G., (2016), Fundamente științifice ale jocului de fotbal - caiet de lucrări practice, Tîrgoviște, Editura Bibliotheca COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), Fotbal la copii și juniori, Constanța, Editura Nautică MANOLACHE G., SAVU C., (2014), Tactica jocului de fotbal, Ed. Fundației universitare „Dunărea de Jos” Galați, 2014.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Lecție introductivă. Cunoașterea nivelului de pregătire al grupei.	Explicația, demonstrația, conversația.	2 ore
Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente – Intrarea în posesia mingii		6 ore
Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor – Posesia mingii		6 ore
Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor – Transmiterea mingii		6 ore
Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice și a biomecanicii aferente lor. – Tehnica jocului portarului		4 ore
Sistemul de joc: 1-3-2 pe teren redus • Forme colective de atac • Forme colective de apărare • Joc bilateral		2 ore
Evaluare practico-metodică		2 ore

Bibliografie
COJOCARU, V., (2006), Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară
CUCUI, Ghe., G., (2016), Fundamente științifice ale jocului de fotbal - caiet de lucrări practice, Tîrgoviște, Editura Bibliotheca
COMANITA, P., MARINOF, L., (2003), Fotbal la copii și juniori, Constanța, Editura Nautica
MANOLACHE G., SAVU C., (2014), Tactica jocului de fotbal, Ed. Fundatiei universitare „Dunarea de Jos” Galati, 2014.

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

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

10. Evaluare

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

Data completării
24.IX.2025

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

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

Data avizării în departament
26.IX.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.IX.2025

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU