



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

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	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. 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.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului	Curs interactiv	1
2. Educația fizică	Curs interactiv	1
3 Idealul, esența și funcțiile educației fizice și sportului	Curs interactiv	1
4. Sportul	Curs interactiv	1
5. Mijloacele educației fizice și sportului	Curs interactiv	2
6. Exercițiul fizic	Curs interactiv	2
7. Componentele procesului instructiv-educativ	Curs interactiv	1
8. Metodologia cunoașterii științifice și dezvoltării în domeniul TEFS	Curs interactiv	1
9. Rolul eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice	Curs interactiv	1
10. Sistemul românesc de educație fizică și sport	Curs interactiv	1
11. Didactica educației fizice și sportului	Curs interactiv	2
Total		14

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.

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	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
26.09.2025

Titularul de curs
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Ancuța PÎRVAN

Data avizării în
departament
29.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
30.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamente științifice ale jocurilor sportive și aplicații în kinetoterapie: volei						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Alex-Paul SECIU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	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 fileu de volei și materiale sportive

6. Rezultatele învățării

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea specialiștilor, abilitați cu capacități și competențe pe direcția ameliorării somato-funcționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor mijloace specifice jocului de volei.
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 și să demonstreze mijloacele specifice jocului de volei folosite în corectarea principalelor deficiențe.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoricul 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	1
2. Noțiuni de regulament ale voleiului contemporan	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
3. Principalele elemente tehnice specifice jocului de volei - pasa de sus și 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
4. 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
5. Principalele elemente tehnice specifice jocului de volei - lovitura de atac și blocajul.	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. Variante ale jocului de volei cunoscute la nivel național și mondial cu scop educativ, recreativ și de tratare a diferitelor deficiențe	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. Mijloace ale voleiului cu aplicabilitate în corectarea deficiențelor fizice	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. Volei –sport adaptat. Jocuri adaptate cu elemente și procedee din jocul de volei. Regulamentul jocului de volei –regulamentul jocului de volei la persoanele cu dizabilități	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		14
Bibliografie		
1. Adin Cojocar, Marilena Ioniță, (2006), <i>Voleiul: joc adaptat în kinetoterapie</i> București, Editura Fundației România de Măine.		
2. Conohova Tatiana, Păcuraru Alexandru, (2014), <i>Teoria și metodica jocului de volei</i> , Editura Pim, Iași, ISBN 9786061320752.		

3. Niculescu M., Niculescu I., Malusaris G., Vladu L., (2008), <i>Volei sub formă de întrebări și răspunsuri</i> , Editura Universitaria Craiova. 4. 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. 5. 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. 6. Pârnu Carmen, (2017), <i>Metodica predării voleiului în gimnaziu și liceu</i> , Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1146-7. 7. Pascu, D., (2010) – <i>Metodica în volei</i> , Editura Universitaria Craiova. 8. Preda, C., Păcuraru, Al, (2012), <i>Bazele teoretice și metodice volei</i> , Galați University Press ISBN 978-606-8348-40-7. 9. Rada Larisa, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, (2014), <i>Fundamentele jocului de volei</i> , Editura Universitaria Craiova. 10. Țurcanu Florin, Ciulea Laura, Țurcanu Dana Simona, (2010), <i>Volei adaptat în kinetoterapie - note de curs</i> , Litografia UMF Țârgu Mureș		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. 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
2. 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
3. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază - pasa cu două mâini de sus înainte.	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 - pasa cu două mâini de sus înapoi.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Sk, ype	2
5. Învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază - preluarea cu două mâini de jos.	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 - lovitura de atac.	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 - blocaj individual.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
8. Mijloace ale voleiului cu aplicabilitate în recuperarea capului și gâtului și a membrilor superioare	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
9. Mijloace ale voleiului cu aplicabilitate în corectarea cifozelor dorsale, cifozelor lombare și cifozelor totale.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
10. Mijloace ale voleiului cu aplicabilitate în corectarea lordozei, cifolordozei, scoliozei în C și scoliozei în S.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
11. Jocuri adaptate cu elemente și procedee din jocul de volei.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
Total		28
Bibliografie		
2. Adin Cojocaru, Marilena Ioniță, (2006), <i>Voleiul: joc adaptat în kinetoterapie</i> București, Editura Fundației României de Mâine. 3. Conohova Tatiana, Păcuraru Alexandru, (2014), <i>Teoria și metodica jocului de volei</i> , Editura Pim, Iași, ISBN 9786061320752. 4. Niculescu M., Niculescu I., Malusaris G., Vladu L., (2008), <i>Volei sub formă de întrebări și răspunsuri</i> , Editura Universitaria Craiova. 5. 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. 6. 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. 7. Pârnu Carmen, (2017), <i>Metodica predării voleiului în gimnaziu și liceu</i> , Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-1146-7. 8. Pascu, D., (2010) – <i>Metodica în volei</i> , Editura Universitaria Craiova. 9. Preda, C., Păcuraru, Al, (2012), <i>Bazele teoretice și metodice volei</i> , Galați University Press ISBN 978-606-8348-40-7. 10. Rada Larisa, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, (2014), <i>Fundamentele jocului de volei</i> , Editura Universitaria Craiova. 11. Țurcanu Florin, Ciulea Laura, Țurcanu Dana Simona, (2010), <i>Volei adaptat în kinetoterapie - note de curs</i> ,		

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

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

10. Evaluare

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

Data completării
24.09.2025

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

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



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	Kinetoterapie
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					14
Examinări					3
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	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	Bază sportivă cu dotare specifică jocului de fotbal

6. Rezultatele învățării

6.1 Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, structura și funcțiile activităților motorii umane, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în procesul de reabilitare
6.2. Studentul/Absolventul: 1.1. Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice
6.3. Studentul/Absolventul: 1.1.1. Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem competent de cunoștințe de specialitate
7.2 Obiectivele specifice	Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice jocului de fotbal.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Evoluția și organizarea jocului de fotbal. Obiectivul teoriei și metodicii jocului de fotbal	- Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT.	2 ore
Descrierea jocului de fotbal. Caracteristicile jocului de fotbal		2 ore
Tehnica jocului de fotbal. Caracteristicile tehnicii în jocul de fotbal. Sistematizarea tehnicii jocului		2 ore
Sistematizarea și analiza biomecanică a elementelor și procedeele tehnice		4 ore
Tactica jocului de fotbal		2 ore
Traumatologie sportivă în jocul de fotbal		2 ore
Bibliografie		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Lecție introductivă. Cunoașterea nivelului de pregătire al grupei.	Explicația, demonstrația, conversația.	2 ore
Însușirea elementelor tehnice de transmitere a mingii		4 ore
Însușirea elementelor tehnice de intrare în posesia mingii		4 ore
Însușirea elementelor tehnice de păstrare a mingii în jocul de fotbal		4 ore
Însușirea elementelor tehnice specifice portarului		4 ore
Structuri de exerciții pentru exersarea procedeele tehnice		6 ore
Evaluare practica		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 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 îmbunătățirea nivelului de cunoștințe teoretice și practice specifice jocului de fotbal

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



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	Kinetoterapie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială / kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					3
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 aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică dotată cu saltele de gimnastică, mingii, bastoane, scara fixă, saltele

6. Rezultatele învățării

6.1. Cunoștințe
• Cursul urmărește ca studenții: • Să definească și să utilizeze terminologia specifică gimnasticii în kinetoterapie; • Să cunoască importanța gimnasticii în kinetoterapie; • Explică rolul profilactic al exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; • Explică structura de alcătuire a exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă; • Definește deprinderile motrice specifice și nespecifice gimnasticii; • Definește parcursurile aplicative;

Identifică deficiențele ușoare ale corpului.
6.2.Aptitudini - Utilizează cunoștințe de dezvoltare fizică armonioasă (încălzirea corpului), adaptate pacientului; - Demonstrează tehnica mijloacelor gimnasticii aplicate în corectarea unor deficiențe ușoare; - Explică capacitatea și obișnuința de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant; - Prezintă interes pentru formare simțului estetic al mișcării.
6.3.Responsabilitate și autonomie - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. - Identifică atribuțiile kinetoterapeutului în cadrul echipelor interdisciplinare - Recunoaște caracteristicile mișcării și parametrii acestora

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Organizare și pregătirea pacientului pentru exercițiile de recuperare; - Să utilizeze limbajul specific kinetoterapiei; - Să alcătuiască structuri de exerciții pentru deficiențele ușoare ale corpului.
7.2 Obiectivele specifice	- Să utilizeze termeni specifici kinetoterapiei; - Să demonstreze diferite mișcări specifice kinetoterapiei; - Să alcătuiască structuri de exerciții pentru încălzirea corpului; - Să alcătuiască structuri de exerciții pentru deficiențele ușoare ale corpului; - Să evalueze corect condiția fizică a individului.

8.Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni principale de gimnastică - Importanța gimnasticii asupra organismului - Obiectivele gimnasticii - Caracteristicile gimnasticii	Expunere orală, prezentare power-point	1 oră
2. Noțiuni de terminologie - Principiile terminologiei corecte - Poziții fundamentale și derivate	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
3. Dezvoltare fizică armonioasă - Bazele generale ale mișcării - Mișcările segmentelor corpului - Postura corectă a corpului	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
4. Exerciții de dezvoltare fizică armonioasă - Reguli de alcătuire, descrierea exercițiilor, prezentare practică, - Efectele practicării exercițiilor de dezvoltare fizică generală - Exerciții libere	Expunere orală, prezentare power-point,	1 oră
5. Alcătuirea complexelor de dezvoltare fizică generală: - exerciții cu mingea - exerciții cu baston - exerciții la scara fixă	Expunere orală, prezentare power-point, discuții	1 oră
6. Actul respirator	Expunere orală, prezentare power-point, discuții	1 oră
7. Deprinderi aplicativ-utilitare 7.1.Deprinderi aplicativ utilitare nespecifice gimnasticii 7.2. Traseu aplicativ	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, studiu de caz	1 oră
8. Deprinderi aplicativ-utilitare, 8.1.Deprinderi aplicativ utilitare specifice gimnasticii 8.2. Traseu aplicativ	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, studiu de caz	1 oră
9. Noțiuni de bază privind deficiențele coloanei vertebrale: Cifoza, Lordoza, Scolioza	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, studiu de caz	1 oră
10. Noțiuni de bază privind deficiențele coloanei vertebrale: Scolioza		1 oră

11. Noțiuni de bază privind deficiențele piciorului plat și ale genunchilor	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, studiu de caz	1 oră
12. Exercițiul aerobic adaptat; imagine corporală	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, studiu de caz	1 oră
13. Gimnastica, sport adaptat pentru persoanele cu CES	Expunere orală, prezentare power-point, Discuții.	1 oră
14. Discuții pe - alcătuirea complexelor de DFA - alcătuirea exercițiilor pe deficiențele corporale	Expunere orală, prezentare power-point, Discuții.	1 oră
	Total	28 ore
Bibliografie		
1.Chera-Ferrario Bianca, 2019, Suport de Curs de Gimnastica pentru kinetoterapie, Editura Valahia University Press, Târgoviște 2.Chera-Ferrario Bianca, 2013, Elemente definitorii pentru gimnastica de bază, Editura Universitară, București 3. Chera-Ferrario Bianca, Susana Marinescu, 2014, Gimnastica de bază, îndrumar pentru lucrări practice, Editura Bibliotheca, Târgoviște 4. Ionescu N. A, 1994, <i>Gimnastica medicală</i> , Editura ALL, București		
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni introductive. Cerințele cursului. Noțiuni de bază.	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
2. Noțiuni de bază, - planurile și axele mediane ale corpului; - acțiuni pe și de pe loc; - poziții fundamentale ale corpului	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
3. Exerciții pentru capacitatea de organizare; - acțiuni din deplasare (variante de mers și variante de alergare); - poziții derivate.	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
4.Alcătuirea complexelor de DFA; - exerciții libere	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
5.Alcătuirea complexelor de DFA; - exerciții libere - exerciții cu mingea - exerciții cu baston - deprinderi motrice de bază – mers și alergare	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
6. Alcătuirea complexelor de DFA; - exerciții libere - exerciții la scara fixă - deprinderi motrice de bază – săritură, aruncare și prindere	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
7. Respirația - tehnici - exerciții diverse - tehnici de relaxare cu partener	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
8. Aerobic adaptat - pași specifici - muzică - coregrafie - încălzirea corpului prin aerobic Deprinderi de bază - escaladare, cățărare, tracțiuni	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
9. Aerobic adaptat - pași specifici - muzică - coregrafie - încălzirea corpului prin aerobic Deprinderi de bază - transport de greutate	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
10. Exerciții pentru corectarea Cifozei, a Lordozei și a Scoliozei.	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
11. Exerciții pentru corectarea piciorului plat și a deficiențelor ușoare de la nivelul genunchilor	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore

12. Gimnastica, sport adaptat - gimnastica fără vedere - gimnastică fără un segment corporal (mână) - lucru pe ateliere cu însoțitor	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore
13. Evaluarea competențelor - alcătuirea și prezentarea unui complex de încălzire a corpului	Observare și analiză, discuții	3 ore
14. Evaluarea competențelor - prezentarea unui program de exerciții pentru o deficiență	Observare și analiză, discuții	3 ore
	Total	42 ore
Bibliografie		
1.Chera-Ferrario Bianca, 2019, Suport de Curs de Gimnastica pentru kinetoterapie, Editura Valahia University Press, Târgoviște 2.Chera-Ferrario Bianca, 2013, Elemente definitorii pentru gimnastica de bază, Editura Universitară, București 3. Chera-Ferrario Bianca, Susana Marinescu, 2014, Gimnastica de bază, îndrumar pentru lucrări practice, Editura Bibliotheca, Târgoviște 4. Ionescu N. A, 1994, <i>Gimnastica medicală</i> , Editura ALL, București		

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

Studentii vor demonstra capacitatea de pregătire a unui colectiv de persoane în vederea desfășurării unor activități fizice specifice.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezentare cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	- Examen scris, / Platforma Moodle	- 60%
10.5 Lucrări practice	Demonstrare -a capacității de a construi un program de încălzire a corpului - a capacității de alcătuire a unui program de exerciții pentru o deficiență	- Evaluare practică / Online, Teams	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Prezentarea unui complex pentru încălzirea corpului – exerciții libere - Prezentarea a 3 exerciții pentru o deficiență			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf.univ. dr. Bianca Ferrario

Titular aplicații practice
Conf.univ. dr. Bianca Ferrario

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA 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	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / KINTOTERAPEUT

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					7
Examinări					10
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoaștere și înțelegere ➤ noțiunilor de anatomie prin PPT și pe schelet; ➤ studiul oaselor, muschilor și articulațiilor; ➤ familiarizarea cu terminologia specifică. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la morfologia corpului omenesc în totalitate.
7.2 Obiectivele specifice	➤ Interpretarea rezultatelor de anatomie practică în urma studiului antropometric al segmentelor corpului; ➤ Cunoașterea particularităților biomecanice ale articulațiilor corpului omenesc și ale legilor fizice care guvernează locomoția umană. Înțelegerea noțiunilor de anatomie și biomecanică.
	Instrumental – aplicative ➤ Înțelegerea componentelor aparatului osteo-musculo-articular;
	Atitudinale ➤ Cultivarea dorinței de cunoaștere a segmentelor corpului uman; Deprinderea limbajului și a terminologiei anatomice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Constituția anatomică și tipologia umană. Noțiuni elementare de antropometrie. Elemente de orientare - axe și planuri.	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Osteologie. Noțiuni generale despre scheletul uman. Osteogeneza. Creșterea oaselor. Efectele forțelor mecanice asupra osului. Rolul oaselor în organism.	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Descrierea oaselor pe regiuni	Prelegere fizic / PPT	8 ore
Artrologie. Noțiuni generale despre articulații. Biomecanica articulațiilor corpului uman și mecanismele generale ale locomoției	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Principalele articulații ale corpului uman și rolul lor în locomoție – descrierea pe regiuni	Prelegere fizic / PPT	6 ore
Miologie. Noțiuni generale despre mușchi. Rolul lor în locomoție	Prelegere fizic / PPT	2 ore
Mușchii corpului uman – descrierea pe regiuni	Prelegere fizic / PPT	6 ore
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Buzescu AI, Scurtu L, *Anatomie și biomecanică*, Editura ANEFS, București, 2005.
2. Croitoru A., Popa M., *Anatomie, fiziologie și patologie umană*, Editura Lucman, 2007.
3. Moacă Gabriela Monica, *Anatomia aparatului locomotor*, Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2014.
4. Netter F.N, *Atlas de anatomie a omului*, Editia a 7-a, Editura Calisto, București 2012.
5. Niculescu, Cezar Th. Carmaciu R., Voiculescu B., Salavastu C., Nita C., Ciornei C., *Anatomia și fiziologia omului-compendiu*, Editura Corint, București, 2009
6. Papilian V, *Anatomia omului*, Editura medicala, București 1999.
7. Ranga V., Șeicaru T., Alexe Fl., *Anatomia omului*, Editura Kullusys, București, 2008.
8. Ranga V., Abagiu N., Panaitescu V., Giurgea Gh., Ispas AI. *Pereții trunchiului*, Editura Cerma, București, 2000.
9. Sidenco E. L, *Evaluarea articulară și musculară a membrului superior*, Editura Fundatiei Romania de maine, București, 2003.
10. Sidenco E.L, *Coloana vertebrală și membrul inferior*, Editura Fundatiei Romania de maine, București, 2016.
11. Sidenco E.L., *Bilanțul articular și muscular*, Editura APP, București, 1999 (reed. 2000).

8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Constitutia anatomica si tipologia umana. Notiuni elementare de antropometrie. Elemente de orientare - axe si planuri.	Studiu pe schelet	1 oră
Osteologie. Notiuni generale despre scheletul uman. Osteogeneza. Cresterea oaselor. Efectele forțelor mecanice asupra osului. Rolul oaselor în organism.	Studiu pe schelet	1 oră
Descrierea oaselor pe regiuni: Scheletul capului Coloana vertebrală	Studiu pe schelet	2 ore
Toracele osos	Studiu pe schelet	2 ore
Scheletul centurii umărului și a membrului superior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Scheletul bazinului și a membrului inferior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Artrologie. Noțiuni generale despre articulații.	Studiu pe schelet	2 ore
Descrierea articulațiilor pe regiuni: Articulațiile capului și ale coloanei vertebrale	Studiu pe schelet	2 ore
Articulațiile trunchiului și ale membrului superior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Articulațiile bazinului și ale membrului inferior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Miologie. Noțiuni generale despre mușchi. Mușchii corpului uman.	Studiu pe schelet	2 ore
Descrierea mușchilor pe regiuni: Mușchii capului și ai coloanei vertebrale	Studiu pe schelet	2 ore
Mușchii toracelui	Studiu pe schelet	2 ore
Mușchii centurii scapulo-humerale și ai membrului superior liber	Studiu pe schelet	2 ore
Mușchii bazinului și ai membrului inferior liber	Studiu pe schelet	2 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie 1.Buzescu AI, Scurtu L, <i>Anatomie și biomecanică</i> , Editura ANEFS, București, 1999. 2.Ifrim M, <i>Atlas de anatomie umană vol I-III</i> , Editura Științifică și enciclopedică, București 12005. 3.Papilian V, <i>Anatomia omului</i> , Editura medicală, Bucuresti 1999. 4. Moacă Gabriela Monica, <i>Anatomia aparatului locomotor</i> , Editura Bibliotheca, Târgoviște, 2014. 5.Sidenco E. L, <i>Evaluarea articulară și musculară a membrului superior</i> , Editura Fundației România de mâine, București, 2003. 6.Sidenco E.L, <i>Coloana vertebrală și membrul inferior</i> , Editura Fundației România de mâine, București, 2012. Bibliografie		

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

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

10. Evaluare

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

Data completării
24.09.2025

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

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

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

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

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie

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

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

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

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs

Titularul de seminar
Lect. univ. dr. Oana VOICHICI

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



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	Kinetoterapie și motricitate specială
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială/Kinetoterapeut

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					33
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Cunoștințe	PPRC3. Studentul va putea să prezinte și să explice principiile de planificare și organizare a activități de grup și individuale, concepute pentru a facilita dezvoltarea copiilor/elevilor din punct de vedere motric, al cooperării, al abilităților sociale, încrederii;
------------	---

Abilități	PPRA2. Studentul va putea să planifice activități pe termen lung, mediu și scurt, ținând cont de specificațiile curriculare;
Responsabilitate și autonomie	PPRA4. Reflectează sistematic asupra eficienței activităților desfășurate și abordărilor implementate.

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

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie:

Alexandrescu, I. — Persoana, personalitate, personaj: insul in dinamica devenirii. Editura Junimea, Iasi, 1988

Bocos Musata, Chis V., Dancsuly A., Ionescu M. — Educatia si dinamica ei. Editura Tribuna

Invatamantului, Bucuresti, 1998

Craciun, M. — Psihologia sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008

Dulama, Eliza - Metodologii didactice activizante (teorie si practica). Editura Clusium, Cluj-Napoca, 2008

Ionescu, M., Chis V. - Pedagogie, suporturi pentru formarea profesorilor. Editura Presa Universitara Clujeana, 2001

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

Continutul disciplinei este coroborat cu asteptarile reprezentantilor comunitatii, a asociatiilor profesionale si angajatorilor (Inspectoratul Scolar Judetean, Cluburi Sportive Scolare, Licee si Scolii 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.	Examen scris	70%
10.5 Seminar/laborator	Realizarea unui referat tematic	Prezentare	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Prezentarea unui pachet minimal de cunostinte teoretice specifice psihopedagogiei			

Data completării
24.09.2025

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

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. 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	Kinetoterapie
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități ...					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

a. Cunoștințe:	Explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, structura și funcțiile activităților motorii umane, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în procesul de reabilitare.
b. Aptitudini:	- Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. - Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. - Distinge rolul și locul kinetoterapeutului în diferite contexte profesionale.
c. Responsabilitate și autonomie:	- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. - Identifică atribuțiile kinetoterapeutului în cadrul echipelor interdisciplinare.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice specifice atletismului. Proiectarea, planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică cu temă din atletism. Formarea capacității de proiectare și planificare a conținutului programelor de prevenire și corectare a deficiențelor fizice. Formarea capacității de selecționare, concepere și predare a exercițiilor de atletism, pentru corectarea deficiențelor fizice.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea teoretică și practică a tehnicii și metodicii de învățare a principalelor exerciții din școala atletismului. Formarea competențelor de aplicare a cunoștințelor de specialitate în practica educațională. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate activități practice. Formarea competențelor de proiectare, realizare a unor programe educaționale de specialitate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni fundamentale. Obiectul teoriei și practicii atletismului.	Prelegerea	2 ore
Bazele alergărilor Școala alergării și școala mersului - aspecte teoretice și practice ale exercițiilor	Prelegerea,expunerea, dezbateră	4 ore
Bazele generale ale școlii săriturii - aspecte teoretice și practice ale exercițiilor	Prelegerea,expunerea, dezbateră	4 ore
Bazele generale ale școlii aruncării - aspecte teoretice și practice ale exercițiilor	Prelegerea,expunerea, dezbateră	4 ore
Bibliografie: 1. Cucui, I., A. (2020). Bazele generale ale atletismului-curs on-line https://moodle.valahia.ro/ 2. Cucui, I., A. (2016). Practica atletismului în Kinetoterapie - Caiet de lucrări practice, Editura Bibliotheca, Târgoviște. 3. Cucui, I., A. (2014). Bazele generale ale atletismului - Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I, Editura Bibliotheca, Târgoviște. 4. Mihăilescu L. (2001). Atletism în școală, Edit. Universitatea din Pitești. 5. Pehoiu, C. (2007). Tehnica probelor atletice, curs pentru uzul studenților de la specializarea Atletism, Valahia University Press, Târgoviște. 6. Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ, www.edu.ro/aria 7. Sabău, E., Monea, G. (2007). Atletism. Tehnica și metodică probelor, Editura BREN, București; 8. Sabău, I., Sabău, E., Pehoiu, C. (2001). Atletism-tehnica și metodică de învățare rapidă, Editura Macarie,Târgoviște; 9. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, (1999). Edit Med C, București; Tatu, T., Alexandrescu, Ardelean, T., (1983). Atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Lecție organizatorică și verificare inițială.	Explicația, demonstrația, exercițiul	3 ore
1.1. Lecție organizatorică: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competențelor vizate, a echipamentului și prezentarea cerințelor disciplinei.		

1.2. Verificarea cunoștințelor și a potențialului tehnic al studenților prin executarea unor exerciții din școala atletismului.		
2. Școala alergării 2.1. Însușirea tehnicii și metodicii exercițiilor din structura școlii alergării. 2.2. Modalități de utilizare a exercițiilor atletice în dezvoltarea calităților motrice.	Explicația, demonstrația, exercițiul	9 ore
2.3.Însușirea tehnicii și metodicii alergării accelerate și alergării lansate.	Explicația, demonstrația, exercițiul	3 ore
2.4. Însușirea tehnicii și metodicii pasului lansat în tempo moderat, însușirea tehnicii startului de sus.	Explicația, demonstrația, exercițiul	6 ore
3. Școala săriturii 3.1. Însușirea tehnicii exercițiilor din structura școlii săriturii. 3.2. Modalități concrete de utilizare a exercițiilor din școala săriturii pentru dezvoltarea forței membrelor inferioare.	Explicația, demonstrația, exercițiul	9 ore
4. Școala aruncării 4.1. Însușirea tehnicii și metodicii tipurilor de aruncări. 4.2. Modalități concrete de utilizare a exercițiilor din școala aruncării pentru dezvoltarea forței membrelor superioare.	Explicația, demonstrația, exercițiul	9 ore
5. Verificarea cunoștințelor însușite pe parcurs privind tematica lucrărilor practice	Explicația, demonstrația, conversația.	3 ore
Bibliografie		
10. Cucui, I., A. (2020). Bazele generale ale atletismului-curs on-line https://moodle.valahia.ro/ 11. Cucui, I., A. (2016). Practica atletismului în Kinetoterapie - Caiet de lucrări practice, Editura Bibliotheca, Târgoviște. 12. Cucui, I., A. (2014). Bazele generale ale atletismului - Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I, Editura Bibliotheca, Târgoviște. 13. Mihăilescu L. (2001). Atletism în școală, Edit. Universitatea din Pitești. 14. Pehoiu, C. (2007). Tehnica probelor atletice, curs pentru uzul studenților de la specializarea Atletism, Valahia University Press, Târgoviște. 15. Programele școlare de educație fizică pe cicluri de învățământ, www.edu.ro/aria 16. Sabău, E., Monea, G. (2007). Atletism. Tehnica și metodică probelor, Editura BREN, București; 17. Sabău, I., Sabău, E., Pehoiu, C. (2001). Atletism-tehnica și metodică de învățare rapidă, Editura Macarie, Târgoviște; 18. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, (1999). Edit Med C, București; 19. Tatu, T., Alexandrescu, Ardelean, T., (1983). Atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București.		

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

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	Calitatea și coerența tratării noțiunilor specifice atletismului. Cunoștințe teoretice și metodice specifice atletismului.	Evaluare scrisă, Test	60%
10.5 Seminar/laborator	Redarea corectă a terminologiei specifice atletismului, a tehnicii și metodicii deprinderilor atletice.	Evaluare orală.	20%
	Elaborarea individuală a caietului de lucrări practice cu teme corelate cu	Evaluare scrisă, Portofoliu.	10%

	activitatea practică desfășurată.		
	Interesul, comportamentul și progresul studentului la L.P.	Prezență, observarea directă.	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă-examen trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile din cadrul lucrărilor practice/laborator). - Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). - Accesul la evaluarea scrisă - examen este condiționat de obținerea notei 5 la evaluarea lucrărilor practice. - Prezentarea unui portofoliu cu teme specifice disciplinei. - Prezență:50% la lucrările practice.			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA 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	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ / KINTOTERAPEUT

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					10
Examinări					7
Alte activități					7
3.7 Total ore studiu individual					94
3.9 Total ore pe semestru					150
3.10 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

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

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Elemente de citologie umană: alcătuirea celulei umane, organele celulare și funcțiile lor.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Homeostazia și adaptarea.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Sângele și modificările lui în efortul fizic: compoziția, proprietățile, funcțiile și rolurile sângelui. Grupele de sânge	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	4 ore
Fiziologia sistemului cardio-vascular: elementele constitutive ale sistemului cardio-vascular ; Fiziologia inimii, reglarea activității inimii, circulația arterială, capilară și venoasă, reglarea circulației sangvine.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	4 ore
Fiziologia respirației: respirația la nivelul plămânului, ventilația pulmonară, difuziunea și transportul gazelor respiratorii. Mecanismele de reglare nervoasă și umorală ale respirației. Efectele fumatului asupra procesului de respirație.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	4 ore
Fiziologia procesului de digestie. Digestia bucală, gastrică și intestinală.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Fiziologia sistemului nervos central: structura sistemului nervos, receptorii și rolul lor, mișcările reflexe și voluntare, conștiința, fiziologia memoriei.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Fiziologia sistemului muscular: fiziologia mușchiului striat, unitatea motorie.	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Aparatul excretor (renal) Videoproiecție	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Analizatorii	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
Glandele corpului uman	Prelegere fizic / Videoproiecție PPT	2 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie 1. Bota Cornelia, <i>Fiziologie</i> , Editura Globus, Bucuresti 2010. 2. Croitoru A., Popa M., <i>Anatomie, fiziologie și patologie umană</i> , Editura Lucman, București, 2007.		

3. Groza P., <i>Fiziologie</i> , Editura Medicală, București, 2004.		
4. Guyton, Arthur C., <i>Tratat de fiziologie a omului</i> , Editura Medicală Callisto , București, 2007.		
5. Haulica I., <i>Fiziologie umana</i> , Editura medicala, Bucuresti 2007.		
6. Ispas T.A., <i>Anatomia și fiziologia omului-cu aplicații practice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000.		
7. Moaca Gabriela Monica, <i>Fiziologie generala</i> , Editura Bibliotheca, Targoviste 2015.		
8. Niculescu C, Th., Cîrmăci R., <i>Anatomia și fiziologia omului- Compendiu</i> , Editura Corint, București, 2009.		
9. Ulmeanu, Demeter, Obrascu, <i>Fiziologie generala</i> , Editura didactica si pedagogica, Bucuresti 1996.		
10. Voiculescu I, Petricu, <i>Anatomia si fiziologia omului</i> , Editura Medicala, Bucuresti, 2004.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Teste de verificare a cunoștințelor despre celulă și organele celulare.	Studiu pe mlaaj	2 ore
Homeostazia adaptarea și factorii de stres. Grupele sanguine și rolul sangelui în organism.	Studiu pe mlaaj	2 ore
Circulația sângelui – modelul de pompă aspiro-respingătoare a inimii EKG-ul și importanța lui. Utilizarea tensiometrului, măsurarea pulsului.	Studiu aplicativ	4 ore
Probleme legate de volumul și ventilația pulmonară Măsurarea volumelor respiratorii cu ajutorul spirometrului	Studiu aplicativ	4 ore
Teste de verificare cu privire la procesul de digestie	Studiu aplicativ	2 ore
Teste aplicate cu privire la fiziologia sistemului nervos central	Studiu aplicativ	4 ore
Probleme aplicative din domeniul fiziologiei musculare	Studiu aplicativ	2 ore
Aparatul excretor – roluri și importanță	Studiu aplicativ	2 ore
Analizatorii și glandele corpului uman	Studiu aplicativ	4 ore
Recapitulare – test de verificare		2 ore
TOTAL		28 ore
Bibliografie		
1. Bota Cornelia, <i>Fiziologie</i> , Editura Globus, Bucuresti 2008.		
2. Ispas T.A., <i>Anatomia și fiziologia omului-cu aplicații practice</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000.		
3. Moaca Gabriela Monica, <i>Fiziologie generală</i> , Editura Bibliotheca, Targoviste 2015.		
4. Niculescu C, Th., Cîrmăci R., <i>Anatomia și fiziologia omului- Compendiu</i> , Editura Corint, București, 2009.		
5. Ulmeanu, Demeter, Obrascu, <i>Fiziologie generală</i> , Editura didactica si pedagogica, Bucuresti 2015.		
6. Voiculescu I, Petricu, <i>Anatomia și fiziologia omului</i> , Editura Medicală, Bucuresti, 2006.		

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

Studentii vor demonstra cunoasterea sistemelor fiziologice ale corpului uman.

10. Evaluare

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

Data completării
24.09.2025

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

Titular aplicații practice
Asist. Univ. drd. Ionel NIȚU

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea specialiștilor, abilitați cu capacități și competențe pe direcția ameliorării somato-funcționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor mijloace specifice jocului de baschet.
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 și să demonstreze mijloacele specifice jocului de baschet folosite în corectarea principalelor deficiențe.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicii jocului de baschet. Domeniul jocului de baschet.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
2. Istoricul jocului de baschet Competiții interne și internaționale Regulamentul jocului de baschet.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
3. Caracteristicile jocului competițional. Caracteristicile actuale ale modelului de joc	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4. Tehnica jocului cu minge și fără minge în atac și apărare. Sistematizare, caracteristici de execuție. Elemente, procedee, structuri, exerciții, formații specifice jocului în școală.	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. Tactica jocului. Bazele tacticii în atac și apărare. Acțiuni tactice individuale și colective. Sistematizare, model de execuție, exerciții, formații.	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. Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de baschet.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
7. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de corectare a deficiențelor și de recuperare posttraumatică	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
8. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de recuperare a mâinii, umărului, cotului.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
9. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de corectare a cifozelor dorsale, cifozelor lombare și a cifozelor totale.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	1
10. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea,	1

programele de corectare a scoliozei în C, scoliozei în S și lordozei.	exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	
Total		14
Bibliografie		
11. GHITESCU, Iulian-Gabriel, (2002), BASCHET, Editura ARVIN GRAPHICS, București. 12. GHIȚESCU, Iulian-Gabriel, (2002), Baschet. Exerciții pentru învățarea tehnicilor și tacticii individuale. Editura Semne, București. 13. MOANȚĂ, Alina-Daniela, (2005), Baschet metodică, Editura Alpha, Buzău. 14. SAVU Cristian-Florian, (2018), Baschet. Curs pentru studenți, Editura Valahia University Press, Târgoviște.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice fără minge: poziția fundamentală, alergarea, pasul adăugat, jocul de picioare și lucrul cu brațele, schimbarea de direcție, pirueta, săriturile.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
2. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: prinderea, ținerea și pasarea mingii,	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
3. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: oprirea	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: pivotarea	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: driblingul	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6. Elemente, procedee tehnice și structuri de procedee tehnice cu minge: aruncările la coș	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	4
7. Sisteme de exerciții specifice jocului de baschet pentru dezvoltarea capacităților motrice.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
8. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de recuperare a mâinii, umărului, cotului.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
9. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de corectare a cifozelor dorsale, cifozelor lombare.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
10. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de corectare a cifozelor totale.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
11. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de corectare a scoliozei în C.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
12. Mijloace specifice jocului de baschet aplicabile în programele de corectare a scoliozei în S.	Explicatia, demonstratia, exercitiul, lucrul în grup, discutia, dezbaterea, dialogul - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
Total		28
Bibliografie		
15. GHITESCU, Iulian-Gabriel, (2002), BASCHET, Editura ARVIN GRAPHICS, București. 16. GHIȚESCU, Iulian-Gabriel, (2002), Baschet. Exerciții pentru învățarea tehnicilor și tacticii individuale. Editura Semne, București. 17. MOANȚĂ, Alina-Daniela, (2005), Baschet metodică, Editura Alpha, Buzău. 18. 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

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 tematica studiată	Evaluare orală	20%
	Susținerea probelor de control	Evaluare practica	30%
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Cunoștințe minime cu privire la descrierea procedeele tehnice. ➤ Susținerea referatului de specialitate.			

Data completării
24.09.2025

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

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din 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	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					83
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

a.	Cunoștințe cu privire la proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
b.	Aptitudini în vederea organizării de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.
c.	Responsabilitate și autonomie pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților.

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în kinesiologie și activitatea motric	Curs interactiv	1
2. Învățarea motrică	Curs interactiv	1
3. Aspecte ale istoriei, sociologiei și filosofiei activităților motrice	Curs interactiv	1
4. Comportamentul motor	Curs interactiv	1
5. Aspecte ale domeniului educațional, competițional și al timpului liber ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	2
6. Aspecte ale domeniului expresiei și comunicării prin mișcare și a independenței funcționale ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	1
7. Aspecte ale domeniului sănătății și al celui profesional ca parte a experienței activităților motrice	Curs interactiv	1
8. Aspecte ale biomecanicii activităților motrice	Curs interactiv	2
9. Cariere profesionale în sănătate și fitness	Curs interactiv	1
10. Cariere profesionale în predarea educației fizice	Curs interactiv	1
11. Cariere profesionale în coaching și instructaj sportiv	Curs interactiv	1
12. Cariere profesionale în management sportiv	Curs interactiv	1
Total		14
Bibliografie		
19. Bota Aura – 2007, Kinesiologie, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. 20. Cârstea Gheorghe – 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, Ed. AN-DA, 21. Dragnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, București, FEST. 22. Dragnea Adrian, Bota Aura – 1999, Teoria Activităților Motrice, București, Ed Didactică și Pedagogică, R.A. 23. Hoffman Shirl (editor) – 2009, Introduction to Kinesiology, Third Edition: Studying Physical Activity, Champaign, IL, Human Kinetics. 24. Pehoiu Constantin – 2014, Kinesiologie, Valahia University Press, Suport de curs, Uz intern.		

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

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

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

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



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

FIȘA DISCIPLINEI

11. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educatie Fizica si Sport
1.4 Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5 Ciclul de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie si motricitate speciala/kinetoterapeut

12. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Inot si hidrokinetoterapie						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Pîrvan Ancuta						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Pîrvan Ancuta						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DO

13. 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					13
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					5
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					58
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

14. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

15. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipament de predare multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bazinul de înot cu dotări adecvate și marcaje corespunzătoare - plute, margine cu sparge-val, bară, plutitoare speciale,

16. Rezultatele învățării

16.1 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>)
1. Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
16.2 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>)
1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială)
16.3 Responsabilitate și autonomie (<i>Capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale</i>)
1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul își propune să contribuie la formarea competențelor necesare predării mijloacelor din înot, în recuperarea medicală
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea cunoștințelor teoretice și metodologice privind formarea bazelor generale ale mișcărilor - Formarea capacității de selecționare, concepere și predare a mijloacelor, din înot, cuprinse în aria curriculară educație fizică. - Formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a lecției de recuperare prin înot. - Dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exercițiilor fizice. - Întărirea sănătății și menținerea condiției fizice prin utilizarea exercițiilor de înot.

18. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. . Importanța înotului ca mijloc asociat al kinetoterapiei. Bazele tehnice ale înotului. Legile plutirii și ale înaintării. Respirația acvatică. Plutirea și alunecarea pe apă.	Expunere orală, prezentare power-point	4
2.Principalele deficiențe fizice segmentare: torticolis, cifoză dorsală cifoză totală, lordoză lombară, cifo-lordoză, scolioză în „C”, scolioză în „S”, spatele rotund, spate cifotic, spate plan, genunchi în varum, genunchi în valgum, piciorul plat, coxartroza	Expunere orală, prezentare power-point, prezentare fotografii	4
3.Tehnica și metodică procedeului de înot crawl: poziția corpului pe apă, mișcarea picioarelor, mișcările brațelor, coordonarea, starturi, întoarceri, sosiri. Aplicarea lui în hidrokinetoterapie.	Expunere orală, prezentare power-point, Exemplificare practică	4
4. Tehnica și metodică procedeului de înot spate: poziția corpului pe apă, mișcarea picioarelor, mișcările brațelor, coordonarea, starturi, întoarceri, sosiri. Aplicarea lui în hidrokinetoterapie.	Expunere orală, prezentare power-point	4
5. v Expunere orală, prezentare power-point Inotul, mijloc al hidrokinetoterapiei	Expunere orală, prezentare power-point, discutii, test rapid de evaluare	2
6. Metodologia folosită în hidrokinetoterapie	Expunere orală, prezentare power-point, discutii, exemplificare practică,	2
7. Rolul kinetoterapeutului în programul de hidrokinetoterapie	Curs interactiv	2
8.Modificarea parametrilor funcionali și activitatea fizică în imersie	Curs interactiv	2
9.Salvarea de la înec.	Expunere orală, prezentare power-point, Discutii	2
10. Hidrokinetoterapia la nou născuți	Expunere orală, prezentare power-point, Discutii	2

Bibliografie		
1. Dragomir, M.M, (2007), <i>Înot terapeutic</i>, Editura Universitaria, Craiova. 2. Dominteanu, T.(2008) <i>Îndrumar pentru lucrări practico-metodice</i>, Editura Printech, București. 3. Fozza, C., (2002), <i>Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice</i>, București, Editura Fundației România de Mâine 4. Fetescu, S. (2016), <i>Înot teorie, tehnică, metodică, organizare</i>. Editura Pim, Iași. 5. Kari, G., (2009), <i>Îndrumar metodic de înot</i>, București, Editura Fundației România de Mâine 6. Mureșan, E., (2007), <i>Curs înot</i>, ediția III-a, București, Editura Fundației România de Mâine 7. Mureșan, E., Jelescov, C., Mureșan, D. (2006), <i>Corectarea deficiențelor fizice</i>, București, Editura Fundației România de Mâine 8. Pîrvan, A., (2015) <i>Sistem de testare biomecanică și antrenament specific în canotaj</i> Editura Bibliotheca, Târgoviște 9. Pîrvan, A., (2020) <i>Înot și hidrokinetoterapie –baze teoretice și metodice</i>, Ed. Bibliotheca,Târgoviste 10. Szatmari, L, ș.a., (2005) <i>Elemente de hidrokinetoterapie și înot terapeutic</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca 11. Stănescu, F., Pîrvan, A., (2015) <i>Intervenție ludică în mediul acvatic -activitate fizică adaptată pentru persoane cu nevoi speciale</i> Editura Bibliotheca, Târgoviște		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1.Exerciții de acomodare cu apa. Respirația acvatică	Explicatie, demonstratie, repetare	4
2.Învățarea metodică a tehnicii procedeului craul și aplicarea lui în hidrokinetoterapie.	Explicatie, demonstratie, repetare	4
3.Învățarea metodică a tehnicii procedeului spate și aplicarea lui în hidrokinetoterapie.	Explicatie, demonstratie, repetare	4
4.Învățarea metodică a tehnicii procedeului bras și aplicarea lui în hidrokinetoterapie	Explicatie, demonstratie, repetare	4
5. Metodica hidrokinetoterapiei in torticollis si cifza totala	Explicatie, demonstratie, repetare	2
6.Metodica hidrokinetotarapiei in lordoza lombara si scolioza in "C"	Explicatie, demonstratie, repetare	2
7.Metodica hidrokinetotarapiei in discopatia lombara si hernia de disc	Explicatie, demonstratie, repetare	2
8. Metodica hidrokinetotarapiei in piciorul plat si hemiplegia	Explicatie, demonstratie, repetare	2
9. Metodica hidrokinetotarapiei in umarul postoperator si genumarum	Explicatie, demonstratie, repetare	2
10.Salvarea de la inec	Explicatie, demonstratie, repetare	2
Bibliografie		
1. Dragomir, M.M, (2007), <i>Înot terapeutic</i>, Editura Universitaria, Craiova. 2. Dominteanu, T.(2008) <i>Îndrumar pentru lucrări practico-metodice</i>, Editura Printech, București. 3. Fozza, C., (2002), <i>Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice</i>, București, Editura Fundației România de Mâine 4. Fetescu, S. (2016), <i>Înot teorie, tehnică, metodică, organizare</i>. Editura Pim, Iași. 5. Kari, G., (2009), <i>Îndrumar metodic de înot</i>, București, Editura Fundației România de Mâine 6. Mureșan, E., (2007), <i>Curs înot</i>, ediția III-a, București, Editura Fundației România de Mâine 7. Mureșan, E., Jelescov, C., Mureșan, D. (2006), <i>Corectarea deficiențelor fizice</i>, București, Editura Fundației România de Mâine 8. Pîrvan, A., (2015) <i>Sistem de testare biomecanică și antrenament specific în canotaj</i> Editura Bibliotheca, Târgoviște 9. Pîrvan, A., (2020) <i>Înot și hidrokinetoterapie –baze teoretice și metodice</i>, Ed. Bibliotheca,Târgoviste 10. Szatmari, L, ș.a., (2005) <i>Elemente de hidrokinetoterapie și înot terapeutic</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca 11. Stănescu, F., Pîrvan, A., (2015) <i>Intervenție ludică în mediul acvatic -activitate fizică adaptată pentru persoane cu nevoi speciale</i> Editura Bibliotheca, Târgoviște		

19.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.

20. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple -Prezența 50% la cursuri	-examen oral/scriș	60%
10.5 Lucrari practice	-Implicarea în pregătirea și prezentarea temelor-lucrari practice	-Se înregistrează frecvența	
	-Prezența 70%	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Evaluare practico-metodică: descriere și demonstrarea tehnicii corecte în procedeele de înot craul și spate, promovarea lor cu minim nota 5. • Evaluarea activității curente: activitatea desfășurată de student în timpul lecțiilor practice și în pregătirea temelor pentru acasă. • Realizarea referatului cu tema: Descrieți tehnica unui procedeu de înot cu exercițiile de recuperare specifice acestuia			

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs
Conf. univ.dr. Ancuta Pirvan

Titularul de aplicații
Conf. univ. dr. Ancuta Pirvan

Data avizării în
departament
26.09.2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Cristian Savu

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ.dr. Constantin Pehoiu



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Rezultatele învățării

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

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

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

8. Conținuturi

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

	formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	
10. Preparing the exam - Revision of vocabulary and grammar	Explicarea utilizând tehnici interactive audio-video. Interpretarea diferitelor variante de răspunsuri utilizând formulare predefinite de dialog. Utilizarea unor teste de randament care isi propun sa puna in evidenta ceea ce s-a insusit din materialul predate	2
Total		28
Bibliografie 1. Bantas, Andrei, <i>Essential English</i> , Bucuresti: Ed. Teora, 1992 2. Galateanu-Farnoaga, G. – Comisel, E., <i>Gramatica limbii engleze</i> , Bucuresti: Ed. Omegapres, 1992 3. Evans, David, <i>Business English Verbs</i> , Pearson Education Limited, 2000 4. Misztal, Mariusz, <i>Test Your Vocabulary</i> , Bucuresti: Ed. Teora, 1992 5. O'Keefe, Margaret & Dubicka, Iwonna, <i>English for International Tourism</i> , Pearson Education Limited, 2003 6. O'Driscoll, James, <i>Penguin Basic English Grammar Exercises</i> , London: Penguin Books Ltd., 1990 7. O'Driscoll, Nina, <i>Meetings and Discussions</i> , London: Longman Group UK Limited, 1991 8. Wyatt, Rawdon, <i>Check your English Vocabulary for Leisure, Travel and Tourism</i> , A&C Black Publishers Ltd, London, 2007		

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

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

10. Evaluare

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

Data completării
24.09.2025

Titularul de curs

Titularul de seminar
Lect. univ. dr. Oana VOICHICI

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU