



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria jocului. Jocuri de mișcare						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Costantin Alexandrina Mihaela						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Costantin Alexandrina Mihaela						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator/lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					14
Examinări					15
Alte activități					13
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 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 aparatură specific (saltele, bănci, bastoane, mingii)

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

Cunoștințe	● Cursul are menirea de a completa activitatea practico-metodică cu date concrete despre importanța acesteia în activitatea sportivă oricare ar fi aceasta. ● Deprinderea de a executa din punct de vedere tehnic procedeele prevăzute în programa școlară extracurriculară. Seminarul urmărește formarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloacele de bază, formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de elevi.
Abilități	● Să descrie elementele componente ale diferitelor exerciții; ● Să identifice importanța dezvoltării activităților extracuriculare; ● Să argumenteze importanța practicării ramurilor de sport la toate categoriile de populație; ● Să descrie caracteristicile principalelor elemente tehnice învățate; ● Să identifice importanța aplicării elementelor tehnice învățate; ● Să argumenteze importanța practicării unei tehnici corecte a elementelor tehnice învățate pentru comunitate sau societate; ● Să descrie principalele caracteristici ale managementului în activitățile sportive; ● Să prezinte importanța managementului în activitățile sportive și impactul acestora asupra societății și a mediului înconjurător;
Responsabilitate și autonomie	● Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. ● Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor. ● Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. ● Aplicarea Technicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie. ● Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Să își însușească cunoștințe și mijloace de organizare eficientă a jocurilor de mișcare.
7.2 Obiectivele specifice	1. Să își însușească reguli de bază specifice, să asigure baza materială și organizarea eficientă a locului de desfășurare a jocurilor, să utilizeze eficient mijloacele specifice în organizarea jocurilor de mișcare ; 2. Cunoașterea metodelor și tehnicilor de stimulare a creativității individuale și în grup;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Considerații generale privind jocurile de mișcare	Expunere orală, prezentare power-point	1 ora
2. Noțiuni, concept, teorii despre joc, funcțiile jocului	Expunere orală, prezentare power-point, Exemplificare practică	1 ora
3. Funcțiile jocului, comportamentul de joc, jocul și sportul	Expunere orală, prezentare power-point,	1 ora
4. Jocurile de mișcare în lecția de educație fizică și în activități de timp liber	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, test rapid de evaluare	2 ore
5. Jocurile de mișcare – mijloc de realizare a obiectivelor și conținuturilor educației fizice	Expunere orală, prezentare power-point, discuții, exemplificare practică	2 ore
6. Jocul și conținutul educației fizice: utilizarea deprinderilor de bază și utilitar-aplicative	Expunere orală, prezentare power-point, discuții	2 ore
7. Jocul și deprinderile specifice unor ramuri sportive	Expunere orală, prezentare	2 ore

	power-point, discuții	
8. Dezvoltarea calităților motrice prin jocuri de mișcare	Expunere orală, prezentare power-point,	2 ore
9. Vizualizarea unor materiale demonstrative, foto și video	discuții	1 ora
	Total	14 ore

Bibliografie

Pehoiu C-tin, Jocul – Formă și mijloc de realizare a obiectivelor și conținutului educației fizice școlare, Editura Cetatea de Scaun, Târgoviște, 2003.

Lucrări practice	Metode de predare	
1. Noțiuni de bază privind organizarea și desfășurarea jocurilor de mișcare	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2. Jocurile de mișcare utilizând deprinderi motrice de bază: mers, alergare, săritură, aruncare-prindere, ridicare și transport de greutăți, echilibru, târare, cățărare și escaladare	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
3. Jocuri de mișcare specifice unor ramuri sportive: handbal, gimnastică, volei, fotbal, baschet, atletism	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
4. Jocuri de mișcare având ca obiectiv dezvoltarea calităților motrice: forță, viteză, rezistență, îndemânare.	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
	Total	14

Bibliografie

Pehoiu C-tin, Jocul – Formă și mijloc de realizare a obiectivelor și conținutului educației fizice școlare, Editura Cetatea de Scaun, Târgoviște, 2003

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor. Conținutului disciplinei este discutat cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științei sportului și educației fizice, dar și din domenii complementare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie	- Examen scris / oral	- 40 %
	- prezență	- participare la curs 80%	- 10 %
10.5 Lucrări practice	- Competențe (abilități) practice	- Evaluare practică / oral	- 40 %
	- Portofoliu	- prezentare proiect pe temă dată	- 10 %
10.6 Standard minim de performanță			
- Prezentarea unui complex de DFA + 1 traseu aplicativ			
- Prezentarea unei secvențe de activitate didactică			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf.univ.dr. Alexandrina Constantin

Titular aplicații practice
Conf.univ.dr. Alexandrina Constantin

Data avizării în
departament
26. 09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ, TURISM ȘI TIMP LIBER

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGIA CERCETĂRII						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Cucui Gheorghe Gabriel						
2.3 Titularul activităților de seminar	-						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					46
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					97
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	-
--	---

6.Competențe specifice acumulate

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice și a conceptelor privind cercetarea științifică aplicativă în domeniul activității fizice și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 - Introducere în structura problematicei teoretice și practice de investigare exploratorie a domeniului activităților fizice OS2 - Însușirea cunoștințelor necesare pentru organizarea și finalizarea unor cercetări științifice, a prelucrării ststistico-matematice a datelor; cunoștințe necesare pentru documentare și studiul bibliografiei. OS3 – Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.

8.Conținuturi

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

bibliografice. Aparatul metodologic, metodologia cercetării, obiective, scop sarcini ipoteze, eșantionare. Tehnici de prezentare, discurs, video – proiecție, poster.		
Cucui, G., G., 2018, Metode de cercetare în educație fizică și sport, Editura Universității din Pitești, Pitești. Epuran M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, București: FEST. Niculescu, M., 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. I, Editura Bren, București. Niculescu, M., 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. II, Editura Bren, București. Tüdös, Ștefan., 2000, Elemente de statistică aplicată, Editura Globus, București.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Probleme generale ale metodologiei cercetării științifice	- Prelegere participativă,	2 ore
Prezentarea metodelor științelor particulare care au legătura cu educația fizică și sportul	dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea.	4 ore
Etica în procesul de cercetare științifică	- Conversația euristică.	4 ore
Structura lucrărilor științifice: planul lucrării, caracterizarea părților. Aparatul critic: note de subsol, citarea, referințele bibliografice. Aparatul metodologic, metodologia cercetării, obiective, scop sarcini ipoteze, eșantionare. Tehnici de prezentare, discurs, video – proiecție, poster.	- Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT.	4 ore
Cucui, G., G., 2018, Metode de cercetare în educație fizică și sport, Editura Universității din Pitești, Pitești. Epuran M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, București: FEST. Niculescu, M., 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. I, Editura Bren, București. Niculescu, M., 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, vol. II, Editura Bren, București. Tüdös, Ștefan., 2000, Elemente de statistică aplicată, Editura Globus, București.		

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

Conținutul disciplinei se află în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi coroborate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

Disciplina Metode de cercetare în EFS oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea de intervenție prin inovare. Contribuie la formarea capacității de operaționalizare a conceptelor cercetării științifice moderne și instrumentalizarea lor în domeniul EFS de aplicare în viața practică și profesională.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie.	Examen scris/oral	70%
10.5 Seminar/laborator	Capacitatea de operaționalizare cu conceptele prezentate.	Referat	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de cercetarea științifică: - Definirea noțiunilor de bază; - Sistematizări și clasificări generale; - Operaționalizare limitată;			

Data completării
24.IX.2025

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

Data avizării în departament
26.IX.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.IX.2025

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Valahia din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică, turism și timp liber

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Sociologia timpului liber						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Bratu Sofia						
2.3 Titularul activităților de seminar	-						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	0
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	0
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					23
Tutoriat					2
Examinări					9
Alte activități: consultații					7
3.7 Total ore studiu individual					97
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 videoproiector/ tablă inteligentă.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP.1. Identificarea, analiza (explicarea) și explicarea problemelor ce țin de comportamentul de timp liber. CP.2. Descrierea conceptelor, teoriilor, paradigmelor și metodologiilor utilizate în cercetarea timpului liber ca realitate socială CP.3. Cunoașterea specificului timpului liber și a importanței acestuia în funcționarea sistemelor sociale contemporane.
Competențe transversale	CT1. Deprinderea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă printr-o bună gestionare a timpului liber și a timpului de muncă.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea modului în care loisir-ul a fost perceput de-a lungul timpului în diferite context sociale și culturale; Cunoașterea și utilizarea practică a metodologiei specifice studiilor sociologice asupra loisir-ului.
7.2 Obiectivele specifice	Prezentarea teoriilor despre sociologia loisir-ului (teorii/paradigme); Cunoașterea modului în care a evoluat timpul liber de-a lungul istoriei și cum dezvoltat serviciile de timp liber; Cunoașterea importanței activităților de timp liber în dezvoltarea personală și profesională a indivizilor; Înțelegerea relației existente între timpul liber, sistemul de valori, statusul social și dezvoltarea economiei, stilul de viață; Realizarea unor conexiuni între cunoștințele, deprinderile și abilitățile dobândite prin studiul acestei discipline și celelalte discipline din PI.; Pregătirea corespunzătoare a studenților pentru a se putea integra profesional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Curs introductiv. Tematică, Obiective. Resurse și bibliografie. Modalități de evaluare. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
2. Semnificații ale timpului în științele exacte și în teoriile sociale. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
3. Reprezentările timpului în diverse tipuri de societate. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
4. Abordări contemporane ale problemei timpului în sociologie. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
5. Tipurile de timp personal: timp contractat, timp ocupat, timp personal, timp liber. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
6. Semnificații ale timpului în viața socială. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
7. Societatea de consum și timpul liber. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
8. Subculturi. Contraculturi. Noi forme de loisir (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
9. Timpul liber și stratificarea socială. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
10. Genul și timpul liber. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore

11. Timpul liber de-a lungul vieții (locul de întâlnire al loisirului cu sociologia vârstelor). (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
12. Moduri de petrecere a timpului liber de tineri. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
13. Moduri de petrecere a timpului liber de adulți. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
14. Moduri de petrecere a timpului liber lasenectute. (2 ore)	Prelegere interactivă, expunere PPT	Consultarea bibliografiei recomandate 2 ore
		TOTAL: 28 ore
Bibliografie obligatorie: Marcus, S. (1985). <i>Timpul</i> . București: Editura Albatros. Stebbins, R. A., (2006). <i>Serious Leisure: A perspective for Our Time</i> . Ney Jersey, Transaction Publisher. Urse, L. (1996). <i>Timpul liber al tinerilor</i> . Revista Calitatea Vieții, vol. 7 (1-2): 119-128.		
Bibliografie facultativă: Adam, B., Groves, C. (2007). <i>Future Matters. Action, Knowledge, Ethics</i> . Leiden: Brill. Adam, B. (2000). "The Temporal Gaze: The Challenge for Social Theory in the Context of GM Food." <i>British Journal of Sociology</i> , vol. 51(1):125-142. Buiac, D, Suciu, A. (2007). <i>Sănătatea și activitățile fizice de-a lungul timpului</i> . București: Editura Afir. Dumazedier, J. (1974). <i>Sociology of Leisure</i> . Amsterdam: Elsevier. Dumitru, I. Al. (2001). <i>Personalitate. Atitudini și valori</i> , Timișoara: Editura de Vest. Gershuny, J. Sullivan, O (2003), <i>Time Use, Gender, and Public Policy Regimes, Social Politics: International Studies on Gender, State & Society</i> , 10 (2): 205-228. Mocanu, G.D. (2018). <i>Loisir. Activități motrice în timp liber</i> . Galați: Galati University Press. Preda, M., Matei, S., (2020). "Time Capital" în Strategic Planning and Sustainable Management. <i>Transylvanian Review of Administrative Sciences</i> 16(61):105-124. Roberts, K. (2006). <i>Leisure in Contemporary Society</i> . CABI Publishing. Stebbins, R. A., (2006). <i>Serious Leisure: A perspective for Our Time</i> . Ney Jersey, Transaction Publisher. Yerkes, Roeters, Baxter (2017), <i>Gender differences in the quality of leisure: a cross-national comparison</i> . Veal, A.J., (2011). <i>Research Method for Leisure and Tourism. A Practical Guide</i> . Londra: Pearson Education. Walter, A. J. (1996), <i>Couples watching television: Gender, Power, and the Remote Control, Journal of Marriage and Family</i> , 58 (4): 813-823. Wearing, B. M., (1998) <i>Leisure and feminist Theory</i> , Londra, Sage Publications. Weigert, A.(2014). "Realizing Narratives Make Future Time Real." <i>Time and Society</i> 23(3):317-336. Zerubavel, Eviatar. 1982. "The Standardization of Time: A Sociohistorical Perspective." <i>American Journal of Sociology</i> 88(1):1-23.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor. Conținutului disciplinei este discutat cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științei sportului și educației fizice, dar și din domenii complementare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea cu întrebări, comentarii, exemple.	Examen	60,00%
	- Cunoștințe teoretice asimilate; - Răspunsurile la evaluarea finală; - Predarea portofoliului cu lucrări.	Verificare pe parcurs	40,00%
10.5	-	-	-
Seminar/laborator	-	-	-
10.6 Standard minim de performanță			
Însușirea terminologiei specifice domeniului; Capacitatea de a prezenta și opera cu noțiunile de bază, specifice disciplinei; Parcursarea bibliografiei obligatorii;			

Participarea la cursuri și îndeplinirea sarcinilor de lucru.
--

Data completării
24. 09. 2025

Titularul de curs
Conf. univ. dr. Bratu Sofia

Titularul de aplicații

Data avizării în
departament
26. 09. 2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29. 09. 2025

Decan
Prof. univ. dr. Pehoiu Constantin



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Training outdoor - activități de aventură						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina						
2.3 Titularul activităților de semnal/proiect	Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități sportive					10
3.7 Total ore studiu individual					72
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	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/proiect	Sala de seminar dotata cu aparatura de videoproiecție/PC și internet pentru predare în sistem on line, prin utilizarea aplicației Microsoft

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Definirea și descrierea principalelor noțiuni, concepte, procese și fenomene specifice domeniului. Explicarea fenomenelor, proceselor care au loc în activități sportive desfășurate în aer liber. C2. Identificarea și analiza potențialului geografic în scopul desfășurării activităților sportive în aer liber. C3. Prelucrarea datelor obținute în cadrul unor cercetări teoretice și analiza rezultatelor.
Competențe transversale	CT1. Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, de punctualitate, seriozitate și răspundere personală, pe baza principiilor, normelor și valorilor Codului de etică profesională. CT2. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie. CT3. Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor specifice training-ului outdoor cu un înalt impact educațional și un minim impact asupra naturii.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea deprinderii de a planifica, organiza și evalua un program de activități outdoor de aventură.

8.Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. <i>Prezentare generală</i> : corelații cu discipline anterioare, importanța disciplinei, obiectivele disciplinei, competențele de format, lista de conținuturi, bibliografia minimală, forme și criterii de evaluare, planificarea evaluărilor, reguli privind desfășurarea activităților didactice la disciplină. Training-ul outdoor - noțiuni introductive	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
2. Educația outdoor – conținuturi și teorii 2.1. Ramurile educației outdoor 2.2. Teorii psihologice și sociologice	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
3. Evoluția educației outdoor pe plan internațional	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
4. Evoluția educației outdoor în România	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
5. Educația outdoor – educația prin aventură 5.1. Tendințe ale educației outdoor prin aventură 5.2. Funcții ale educației prin aventură	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
6. Activități outdoor - activități outdoor de aventură 6.1. Tipologia activităților outdoor de aventură	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
7. Evaluarea grupului. Organizarea, conducerea și evaluarea unui program de activități de aventură	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
Seminarii		
1.Training outdoor – tipuri de training-uri outdoor	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
2. Tipuri de programe outdoor	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
3. Activități outdoor de aventură – clasificare, exemple.	Prelegerea,expunerea, conversația	6 ore
4. Programe educaționale outdoor de aventură	Prelegerea,expunerea, conversația	2 ore
5. Activități de aventură desfășurate la înălțimi mici (10cm -	Prelegerea,expunerea,	2 ore

4m)	conversația	
BIBLIOGRAFIE		
1. Balint, Ghe.. 2007. Activități sportive recreative și de timp liber paintball, mountain-bike, escaladă, Edit. PIM Iași. 2. Bota, A., 2006. Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber – Editura Cartea Universitară, București 3. Cucui, I.A., 2020. Training outdoor – activități de aventură - curs on-line, https://moodle.valahia.ro/ 4. Rotondi M., 2000. Outdoor Training in "Facilitare l'apprendere", FrancoAngeli, Milano 5. De Marziani A., Paolino G., 2002. Fuori dalle aule, fuori dagli schemi. Storia e contenuti dell'outdoor training. 6. Dumitru, G., (1995). Proiect de Program National : " Promovarea Activa a Sanatatii Adultilor si Varstnicilor prin Activitati Fizice si Recreative Organizate (PASAV AFRO)" <i>Simpozionul stiintific national : "Resurse umane ale performantei sportive"</i>, Consiliu National al Stiintelor Sportului, București. 7. Epuran, M., (2001). Caracterizarea psihologică a sporturilor. Solicitățile psihice în efort. Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică. Editura FEST; p.74-88. 8. https://www.youtube.com/watch?v=qAEW9x24hhM activitati sportive outdoor de aventură 9. https://www.youtube.com/watch?v=Q6w3vyXd0mQ activități outdoor pentru copii 10. https://www.youtube.com/watch?v=-Mnkid0GpcE activități outdoor de agrement drumetie călare 11. https://www.youtube.com/watch?v=eruEAqT74JQ activitate outdoor – lecție de călărie 12. https://www.youtube.com/watch?v=sXNAMF7moyA rafting 13. https://www.youtube.com/watch?v=YN8ik1vdO E trasee, escalada tiroliana. 14. https://www.youtube.com/watch?v=DJFyNWdIC3c echipament necesar pentru campare pe munte 15. https://www.youtube.com/watch?v=C8xOTePCjMY baia ferrata 16. https://www.youtube.com/watch?v=8NXtVVFtTU8 via ferrata, tiroliana, pendul 17. https://www.youtube.com/watch?v=pun2ZuyNOJk –escalada 18. https://www.youtube.com/watch?v=cCCG9DD2oWo echipament catarare 19. https://www.youtube.com/watch?v=S6AGlp0xD-q Principiile de bază ale cățărării 20. https://www.youtube.com/watch?v=QSjvThZXw5c coborârea în rapel 21. https://www.youtube.com/watch?v=_j16Rlipzoc alpinism – urcarea pe coarda		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor. Conținutului disciplinei este discutat cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științei sportului și educației fizice, dar și din domenii complementare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Abordarea corectă a terminologiei specifice cursului. Respectarea sarcinilor pedagogice.	Portofoliu didactic individual	60 %
10.5 Seminar/lucrări practice	Respectarea sarcinilor pedagogice.	Referat	40%
10.6 Standard minim de performanță Realizarea unui referat cu temă impusă; Participarea la aplicațiile practice 50%.			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VALAHIA” din TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică, turism și timp liber

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Practica de agrement turistic si sportiv						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de semnal/proiect	Conf. univ. dr. Cucui Ionela Alina						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	14
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					8
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități sportive					10
3.7 Total ore studiu individual					36
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/proiect	Stațiune turistică/Sala de curs dotată cu aparatură de videoproiecție/PC și internet pentru predare în sistem on line, prin utilizarea aplicațiilor specifice și a platformei https://moodle.valahia.ro/

6.Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Definirea și descrierea principalelor noțiuni, concepte, procese și fenomene specifice domeniului. Explicarea fenomenelor, proceselor care au loc în activități sportive desfășurate în aer liber. C2. Identificarea și analiza potențialului geografic în scopul desfășurării activităților sportive în aer liber. C3. Prelucrarea datelor obținute în cadrul unor cercetări teoretice și analiza rezultatelor.
Competențe transversale	CT1. Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, de punctualitate, seriozitate și răspundere personală, pe baza principiilor, normelor și valorilor Codului de etică profesională. CT2. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie. CT3. Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor specifice training-ului outdoor cu un înalt impact educațional și un minim impact asupra naturii.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea deprinderii de a planifica, organiza și evalua un program de activități outdoor de aventură.

8.Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-		
Practice		
1. Acordare turistică – noțiuni generale.	Prelegerea, expunerea, conversația	3 ore
2. Acordare sportivă - noțiuni generale.	Prelegerea, expunerea, conversația	3 ore
2. Drumeție: - cunoștințe practice de bază; - echipament.	Exercițiu	8 ore
BIBLIOGRAFIE		
22. Balint, Ghe.. 2007. Activități sportive recreative și de timp liber paintball, mountain-bike, escaladă, Edit. PIM Iași. 23. Bota, A., 2006. Exerciții fizice pentru viață activă – Activități motrice de timp liber – Editura Cartea Universitară, București 24. Cucui, I.,A., 2019. Training outdoor – activități de aventură - curs on-line, https://moodle.valahia.ro/ 25. Rotondi M., 2000. Outdoor Training in "Facilitare l'apprendere", FrancoAngeli, Milano 26. De Marziani A., Paolino G., 2002. Fuori dalle aule, fuori dagli schemi. Storia e contenuti dell'outdoor training. 27. Dumitru, G., (1995). Proiect de Program Național : " Promovarea Activă a Sănătății Adulților și Vârșnicilor prin Activități Fizice și Recreative Organizate (PASAV AFRO)" <i>Simpozionul științific național : "Resurse umane ale performanței sportive"</i> , Consiliu Național al Științelor Sportului, București. 28. Epuran, M., (2001). Caracterizarea psihologică a sporturilor. Solicitățile psihice în efort. Psihologia sportului și performanță. Teorie și practică. Editura FEST; p.74-88.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor. Conținutului disciplinei este discutat cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științei sportului și educației fizice, dar și din domenii complementare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/lucrări practice	Participarea la aplicațiile practice de agrement turistic și sportiv.	Evaluare practică	50%
	Respectarea sarcinilor pedagogice.	Portofoliu didactic -individual -	50%
10.6 Standard minim de performanță Realizarea unui referat cu temă impusă.			

Data completării
24.09.2025

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică, turism și timp liber /Profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Practică de specialitate în liceu						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Bianca Ferrario						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator/lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					72
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala sport dotată cu aparatură specifică (saltele, bănci, bastoane, mingii)

6. Competențe specifice acumulate

6.1.Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;
6.2.Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Formarea capacității de proiectare și de planificare a conținutului lecției de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	1. Conducerea eficientă a colectivului de elevi; 2. Cunoaștere termenilor specifici; 3. Organizarea exercițiilor specifice DFA; 4. Organizarea verigilor tematice; 5. Cunoașterea și aplicarea traseului aplicativ în funcție de obiectivele lecției.

8.Conținuturi

Curs	-	-
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.Conducerea lecției de educație fizică cu accent pe momentele organizatorice;	Explicații, demonstrații, exersare,	7 ore
2. Conducerea lecției de educație fizică cu accent pe verigile tematice.	Explicații, demonstrații, exersare,	7 ore
3. Discuții, observații, întrebări, feedback.	Discuții, întrebări și răspunsuri	7 ore
4. Conducerea unei secvențe de lecție cu evaluare.	Explicații, demonstrații	7 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
1. Cârstea G., 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Anda, București, p.19/29, 34-100 2. Curriculum Național. Programa școlară gimnaziu. Ministerul Educației Naționale. Consiliul Național pentru Curriculum, București, 1999 3. Dragnea, A., 2006 Lecția de educație fizică și activitățile sportive –Editura ANEFS 2006, p. 78 4. Dragnea A. 1984, Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport Turism, București, p. 21-47 5. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria educației fizice și sportului, București, Editura Cartea Școlii, 2000 6. Chera-Ferrario Bianca – Elemente definitorii pentru gimnastica de bază, Editura Universitară, București, 2013		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor. Conținutul disciplinei este discutat cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științei sportului și educației fizice, dar și din domenii complementare.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.6 Lucrări practice	- Competențe practice	- Evaluare practică	- 100 %
10.6 Standard minim de performanță			
- Conducerea unei secvențe de lecție cu verigă tematică cursiv, corect și coerent			

Data completării
24.09.2025

Titular curs

Titular aplicații practice
Conf.univ. dr. Bianca Ferrario

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste, Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică, turism și timp liber/Profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Înot aplicativ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Ancuta Pirvan						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ancuta Pirvan						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DO

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					5
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 de curs cu aparatură de videoproiecție.
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Bazin de inot, materiale didactice și auxiliare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; C2. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă;
Competențe transversal	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul are drept obiectiv principal formarea deprinderii de deplasare cu ușurință prin apă, în urma însușirii stilurilor de înot consacrate: craul, bras, fluture și spate, respectiv a tehnicilor de salvare de la înec
7.2 Obiectivele specific	Studentii vor dobândi competențele practice necesare predării stilurilor de înot amintite la nivelul învățământului preuniversitar și nu numai, despre influența apei asupra organismului uman, de adaptare la efortul fizic și psihic specific înotului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Probele înotului sportiv. Obiectivele și finalitățile practicării înotului, influența apei asupra organismului, influența înotului asupra acestuia, reguli de hidrodinamica în înot • Forțele care acționează asupra corpului înotătorului în apă. • Respirația, plutirea și alunecarea	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării înotului - orientări metodice în învățarea procedeelor de înot, învățarea tehnicii de înot și elaborarea unui model conținând mijloace de învățare și perfecționare	Curs interactiv	2 ore
Metodica învățării procedeelor craul și spate Bazele generale ale tehnicii procedeelor craul, spate, bras și future	Curs interactiv	2 ore
Probleme de igienă, profilaxie și alimentație	Curs interactiv	2 ore
Organizarea și desfășurarea pregătirii stagiare	Curs interactiv	2 ore
Înotul utilitar-aplicativ și salvarea de la înec	Curs interactiv	2 ore
Sistemul competițional și organizarea concursurilor de înot. Prevederi ale regulamentului de înot.	Curs interactiv	2 ore
TOTAL		14 ore
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 Măine		

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., Jeleascov, 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. Lecție introductivă	Explicația	2ore
Reamintirea exercițiilor care stau la baza tehnicii înotului sportiv: respirația acvatică, plutirea, alunecarea pe piept și spate.	Explicația	
Înotul utilitar – aplicativ.	Explicația	2ore
Salvarea de la înec	Explicația	2ore
2. Consolidarea procedelor craul si spate	Explicația	4 ore
3. Consolidarea bras si fluture	Explicația	4 ore
4.Consolidarea exercițiilor privind startul si intoarcerea fiecarui procedeu	Explicația	2ore
5. Verificarea cunoștințelor însușite pe parcurs privind tematica lucrărilor practice	Explicația	4 ore
5.1. Demonstrarea și explicare tehnicii și metodicii predării stilurilor de inot	Explicația	4 ore
TOTAL		28 ore
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., Jeleascov, 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		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor. Conținutului disciplinei este discutat cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științei sportului și educației fizice, dar și din domenii complementare.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor si noțiunilor tehnice-specifice inotului	Evaluare scrisă	40 %
	Cunoașterea și prezentarea	Evaluare scrisă	20%

	principalelor noțiuni de regulament.		
10.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor, aparținând stilurilor de înot	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Pentru a promova examenul studenții trebuie să obțină minimum nota 5 atât la verificarea cunoștințelor dobândite la curs cât și a celor de la seminar.			
Asimilarea cel puțin a unui punct e ale competențelor profesionale precizate mai sus.			

Data completării
24.09.2025

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

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

Data avizării în departament
26.09.2025

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

Decan
Prof.univ.dr. Constantin Pehoiu

Data avizării
29.09.2025



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
1.2 Facultatea/Departamentul	FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclu de studii	MASTER
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ, TURISM ȘI TIMP LIBER

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENTUL RESURSELOR UMANE ÎN ACTIVITĂȚI TURISTICE ȘI DE AGREMENT						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Cucui Gheorghe Gabriel						
2.3 Titularul activităților de seminar	-						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	-
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	-
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					8
Examinări					3
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					61
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală 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	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă; C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului Educației fizice și sportive.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive; CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Masterandul să fie capabil să aprofundeze cunoștințele de specialitate achiziționate în ciclul de licență (Educație fizică și sportivă) și de formare a competențelor avansate pe linie profesională, în domenii precum: educație fizică, management, diagnostic și evaluare a entităților turistice, sportive și de agrement în timpul liber.
7.2 Obiectivele specifice	OS1 inițiere în aplicarea standardelor internaționale pentru organizarea programelor turistice și de timp liber; OS2 aprofundarea cunoștințelor cu privire la rolul educației fizice, al activităților motrice și turistice extracurriculare, de loisir ca suport informațional pentru o categorie cât mai largă de utilizatori. OS3 – Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere în problematica disciplinei	- Prelegere participativă,	1 oră
Turismul domeniu mobilizator al forței de muncă	dezbateră, expunerea,	2 ore
Managementul resurselor umane în turism	exemplificarea, studiul de caz, problematizarea.	2 ore
Resursele umane în cadrul organizației	- Conversația euristică.	2 ore
Dezvoltarea resurselor umane în turism	- Metode intuitive de video	2 ore
Strategia utilizării resurselor umane. Probleme ale sectorului turistic din România din perspectiva resursei umane. Necesitatea instruirii resursei umane din turism	proiecție - expunere PPT.	5 ore
Bibliografie		
Radu, E., 2001, Inițiere în Managementul Serviciilor, Editura Expert, București. Firoiu, D., 2003, Resursele Umane în Turism, Editura Lumina Lex, București. Manolescu, A., 2001, Managementul Resurselor Umane - editia a III-a, Editura Economica, București. Stanculescu, G., 2003, Managementul Operațiunilor de Turism - editia a II-a, Editura All Beck, București, Ungureanu, S., 2003, Introducere în Managementul Resurselor Umane, Editura Romprint, Brasov.		

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

Conținutul disciplinei se află în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi coroborate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.
Contribuie la formarea capacității de operaționalizare a conceptelor manageriale moderne și instrumentalizarea lor în domeniul EFS de aplicare în viața practică și profesională.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe teoretice din suportul de curs și din bibliografie.	Examen scris/oral	100%
10.5 Seminar/laborator	-	-	-
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de cercetarea științifică: - Definirea noțiunilor de bază; - Sistematizări și clasificări generale; - Operaționalizare limitată;			

Data completării
24.IX.2025

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

Data avizării în departament
26.IX.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.IX.2025

Decan
Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Valahia" din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Științe Umaniste, Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație fizică și sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică, turism și timp liber

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Dezvoltarea potențialului creativ prin mijloacele educației fizice						
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	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	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					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități					25
3.7 Total ore studiu individual					108
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	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	Sala de seminar 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/>

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; C2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; C3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă;
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unei atitudini pozitive/adecvate față de progres, față de elementele de noutate și introducerea acestora în propriile acțiuni. Formarea și dezvoltarea aptitudinilor și capacităților de a crea, de a regândi strategiile de lucru și de a le integra în sisteme dinamice, flexibile și eficiente folosind mijloacele educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	Dezvoltarea creativității și înlăturarea blocajelor ce pot apărea în procesul de stimulare a potențialului creativ din cadrul activităților didactice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare-online	Observații
1. Creativitate 1.1. Conceptul de creativitate: perspective și paradigme 1.2. Premise în abordarea problematicei creativității 1.3. Conceptul pedagogic de creativitate	Prelegerea	2 ore
2. Factorii creativității 2.1. Factori de natură intelectuală 2.2. Factori caracteriali ai creativității 2.3. Factori sociali ai creativității	Prelegerea	4 ore
3. Etapele procesului de creație	Prelegerea	2 ore
4. Niveluri și stadii ale creativității	Prelegerea	2 ore
5. Metode și tehnici specifice de stimulare a creativității	Prelegerea, conversația	4 ore
Bibliografie 1. Cucui, I., A., 2019, Dezvoltare potențial creativ prin mijloacele educației fizice – curs de uz intern. 2. Ionescu, M., 2000, Demersuri creative în predare și învățare, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca. 3. Jurcău, N., coord., 2001, Psihologia educației, Ed. U.T.Pres, Cluj-Napoca. 4. Landau, E., 1979, Psihologia creativității, Ed. Didactică și Pedagogică, București. 5. Moraru, I., 1995, Știința și filosofia creației, Ed. Didactică și Pedagogică, București. 6. Munteanu, A., 1994, Incursiuni în creatologie, Ed. Augusta, Timișoara. 7. Pașcan, I., 2003, Dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice în cadrul gimnasticii acrobatice, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca. 8. Pașcan, I., 2006, Gimnastica în școală, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 9. Predescu, T., Moanță, A., 2001, Baschetul în școală, instruire – învățare, Ed. Semne, București. 10. Sternberg, R. J., 2005, Manual de creativitate, Ed. Polirom, Iași.		
8.2 Seminar/laborator	Metode de predare-online	Observații
1. Strategii de educare a creativității în școală prin mijloacele educației fizice	Prelegerea conversația, dezbaterea	2 ore
2. Factorii inhibitori ai creativității în activități didactice	Prelegerea, conversația	2 ore
3. Dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice prin exerciții și activități de natură creativă	Dezbaterea, activități pe grupuri,	8 ore

	Învățarea prin cooperare	
4. Exerciții pentru dezvoltarea preciziei și orientării pozițiilor și mișcărilor corpului în spațiu	Dezbateră, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore
5. Exerciții pentru îmbunătățirea funcției aparatului vestibular.	Dezbateră, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore
6. Exerciții creative pentru dezvoltarea simțului echilibrului static și dinamic	Dezbateră, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore
7. Modalități de stimulare și valorificare a potențialului creativ în cadrul gimnasticii acrobatice	Dezbateră, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore
Bibliografie 1. Cucui, I., A., 2019, Dezvoltare potențial creativ prin mijloacele educației fizice – curs de uz intern. 2. Ionescu, M., 2000, Demersuri creative în predare și învățare, Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca. 3. Jurcău, N., coord., 2001, Psihologia educației, Ed. U.T.Pres, Cluj-Napoca. 4. Landau, E., 1979, Psihologia creativității, Ed. Didactică și Pedagogică, București. 5. Moraru, I., 1995, Știința și filosofia creației, Ed. Didactică și Pedagogică, București. 6. Munteanu, A., 1994, Incursiuni în creatologie, Ed. Augusta, Timișoara. 7. Pașcan, I., 2003, Dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice în cadrul gimnasticii acrobatice, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca. 8. Pașcan, I., 2006, Gimnastica în școală, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 9. Predescu, T., Moanță, A., 2001, Baschetul în școală, instruire – învățare, Ed. Semne, București. 10. Rusu, I., Pașcan, I., Grosu, E.F., Cucu, B., 1998, Gimnastica, Ed. G.M.I., Cluj-Napoca. 11. Sternberg, R. J., 2005, Manual de creativitate, Ed. Polirom, Iași. 12. Stoica, A., 1983, Creativitatea elevilor. Posibilități de cunoaștere și de educare, Ed. Didactică și Pedagogică		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și ale angajatorilor. Conținutului disciplinei este discutat cu cadre didactice de la alte facultăți de profil din țară, cu specialiști din domeniul Științei sportului și educației fizice, dar și din domenii complementare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Abordarea corectă a terminologiei specifice cursului. Respectarea sarcinilor pedagogice.	Portofoliu didactic individual - prezentare PPT /prezentate PPT online, platforma Moodle și aplicația Teams	60%
10.5 Seminar/lucrări practice	Respectarea sarcinilor pedagogice.	Referat	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea noțiunilor generale privind potențialul creativ. Elaborarea și prezentarea unui referat cu tema impusa.			

Data completării
24.09.2025

Titular curs
Conf. Univ. Dr. Cucui Ionela Alina

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof. univ.dr. Constantin Pehoiu



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

FIȘA DISCIPLINEI

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	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică, turism și timp liber

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educația fizică, sportul și calitatea vieții						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU						
2.3 Titularul activităților de seminar	-						
2.4 Anul de studiu	II	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	2	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	-
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	-
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					72
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Acumularea cunoștințelor teoretice de specialitate specifice sociologiei sportului, organizarea și conducerea activităților sportive extrașcolare, de timp liber și de agrement.
7.2 Obiectivele specifice	1. Însușirea conceptului de interdependență între educația fizică, sport și calitatea vieții. 2. Însușirea unui sistem de compatibilitate cu exigențele de pe plan internațional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Noțiuni fundamentale privind educația fizică și sportul.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
2.Concepții moderne despre educația fizică.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
3.Funcțiile educației fizice și sportului.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
4.Obiectivele educației fizice.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
5.Mijloacele educației fizice și sportului.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
6.Calitatea vieții. Perspectivă socială și educațională.	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiectie - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
7.Influența activității fizice asupra calității	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea,	2

vieții.	exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	
8.Efecte psihosociale ale educației fizice asupra calității vieții.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
9.Nășterea conceptului de „calitatea vieții”; aspecte generale.	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
10.Finalitățile educației.	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
11.Psihomotricitatea și importanța dezvoltării capacității psihomotorii pentru integrarea socială a adolescenților și tinerilor.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
12.Rolul fotbalului în creșterea gradului de incluziune socială și combaterea excluziunii pentru tinerii aflați în categorii de risc generate de dizabilități sau de situația economică.	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
13.Sportul și cele 7 beneficii mentale ale acestuia.	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
14.Beneficiile mai puțin cunoscute ale unei activități fizice regulate.	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică, metode intuitive de video proiecție - expunere PPT cu ajutorul aplicațiilor Teams, Zoom, Skype	2
Total		28
Bibliografie		
1. Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București. 2. Baci, M.A. (2006), Sportul si calitatea vieții: caz special tenisul de câmp, Ed. Napoca star, Cluj-Napoca. 3. Cârstea, G. (1982), Sociologia sportului. Note de curs, București. 4. Crosset, T.W. (2001), Sociology of sport, Porgamon Press, Oxford. 5. Defrance, J. (2000), Sociologie du sport (3-e edition), Édition de Découverte, Paris. 6. Epuran, M. (2002), Metodologia cercetării activităților corporale, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca. 7. Huma, C., Chiriac D. (2003), Aspecte urbane ale acologizarii urbane. Calitatea vieții. 8. Hut P. (1997), Abordarea calitativă a socioumanului, Ed. Polivom, Iași. 9. Lucut G., Rădulescu S.M. (2000), Calitatea vieții și indicatori sociali. Teorie-metoda-cercetare, Ed.Luminales, Bucuresti. 10. Thomas R. (1993), Sociologie du sport, Presses Universitaires de France, Paris, 2002 10. Zamfir C. Calitatea vieții, Ed. Babel, București.		

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și naționale. Disciplina dezvoltă conținuturi noi față de alte centre universitare din țară.

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	Evaluare printr-un test scris	50%

	suportul de curs și din bibliografie		
	Susținerea unui referat din tematica studiată	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar/laborator			
10.6 Standard minim de performanță			
➤ Acumularea unor cunoștințe teoretice și metodice cu privire la antrenamentul în jocurile sportive. ➤ Formarea cunoștințelor necesare utilizării componentelor antrenamentului sportiv specific jocurilor sportive.			

Titularul de aplicații

Data completării
24.09.2025

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

Data avizării în
departament
26.09.2025

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

Data avizării în
Consiliul Facultății
29.09.2025

Decan
Prof.univ. dr. Constantin PEHOIU



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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Valahia” din Târgoviște
1.2 Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe Umaniste
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică, turism și timp liber /Profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Practică de specialitate în liceu						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Bianca Ferrario						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator/lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator/lucrări practice	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					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					3
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					47
3.9 Total ore pe semestru					75
3.10 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică sport dotată cu aparatură specifică (saltele,

	bănci, bastoane, mingii)
--	--------------------------

6. Competențe specifice acumulate

6.1.Competențe profesionale	C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;
6.2.Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Formarea capacității de proiectare și de planificare a conținutului lecției de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	1. Conducerea eficientă a colectivului de elevi; 2. Cunoaștere termenilor specifici; 3. Organizarea exercițiilor specifice DFA; 4. Organizarea verigilor tematice; 5. Cunoașterea și aplicarea traseului aplicativ în funcție de obiectivele lecției.

8.Conținuturi

Curs	-	-
Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.Conducerea lecției de educație fizică cu accent pe momentele organizatorice;	Explicații, demonstrații, exersare,	7 ore
2. Conducerea lecției de educație fizică cu accent pe verigile tematice.	Explicații, demonstrații, exersare,	7 ore
3. Discuții, observații, întrebări, feedback.	Discuții, întrebări și răspunsuri	7 ore
4. Conducerea unei secvențe de lecție cu evaluare.	Explicații, demonstrații	7 ore
	Total	28 ore
Bibliografie		
6. Cârstea G., 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Anda, București, p.19/29, 34-100 7. Curriculum Național. Programa școlară gimnaziu. Ministerul Educației Naționale. Consiliul Național pentru Curriculum, București, 1999 8. Dragnea, A., 2006 Lecția de educație fizică și activitățile sportive –Editura ANEFS 2006, p. 78 9. Dragnea A. 1984, Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport Turism, București, p. 21-47 10.Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria educației fizice și sportului, București, Editura Cartea Școlii, 2000 6. Chera-Ferrario Bianca – Elemente definitorii pentru gimnastica de bază, Editura Universitară, București, 2013		

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și naționale. Disciplina dezvoltă conținuturi noi față de alte centre universitare din țară.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
----------------	---------------------------	-------------------------	------------------------------

10.4 Curs	-	-	-
10.7 Lucrări practice	- Competențe practice	- Evaluare practică	- 100 %
10.6 Standard minim de performanță			
- Conducerea unei secvențe de lecție cu verigă tematică cursiv, corect și coerent			

Data completării
24.09.2025

Titular curs

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