



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

I. DESCRIEREA SINTETICĂ A PROGRAMULUI DE STUDII

Denumirea programului de studii: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**
Domeniul fundamental: **ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**
Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**
Titlul absolventului: **LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**
Durata studiilor: **3 ANI , 6 SEMESTRE, 180 DE CREDITE**
Forma de învățământ: **CU FRECVENȚĂ**
Finalizarea studiilor: **EXAMEN DE LICENȚĂ**
Calificări/oportunități¹: **PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL, 233002**
PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL 233001

Acces în ciclul de masterat:

Valabil începând cu anul universitar: **2023/2024**

II. COMPETENȚE VIZATE DE PROGRAMUL DE STUDII

Competențe profesionale:

C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).

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 sport .

C6 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.

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.

CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

III. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE LICENȚĂ

Număr de credite la disciplinele obligatorii: 170 (94,44)

Număr/procent de credite la disciplinele opționale: 10 (5,55%)

Număr de credite la examenul de licență: 10

IV. STRUCTURA ANILOR UNIVERSITARI (în număr de săptămâni)

Ani de studiu	Activități didactice		Sesiuni de examene			Practică	Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II	Iarnă	Vară	Restanțe		Iarnă	Primăvară ²	Vară
I	14	14	3	3	2	1+1	3	1	9
II	14	14	3	3	2	1+1	3	1	9
III	14	14 ³	3	3	1	1	3	1	-
TOTAL	42	42	9	9	5	5	9	3	18

¹ Ocupații posibile conform COR

² Vacanță intersemestrială.

³ Elaborare lucrare licență 2 săptămâni

Rector,
Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon

V. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ (PARCURS OBLIGATORIU)

Anul	Semestrul	C	S	L	P	TOTAL
I	I	8	4	8	4	24
I	II	9	4	7	4	24
II	I	11	4	9	4	28
II	II	11	4	7	4	26
III	I	10	2	11	4	27
III	II	10	2	10	4	26
TOTAL		59	20	52	24	155

VI. CONDIȚII DE PROMOVARE

Ani de studiu	Număr de credite la disciplinele									
	Obligatorii	Opționale	Total	Fundamentale	Licență	Specialitate	Complementare	Total	Facultative complementare	Obligatorii necreditate ⁴
I	60	-	60	13	38	-	9	60	-	-
II	54	6	60	30	12	15	3	60	2	-
III	56	4	60	-	5	49	6	60	-	-
TOTAL	170	10	180	43	55	64	18	180	2	-

VII. MODUL DE ALEGERE A DISCIPLINELOR OPȚIONALE⁵

Nr. crt.	Disciplinele din pachetul opțional	Anul	Semestrul	Nr. credite
1	EFS II081	II	I	3
2	EFS II082	II	I	3
3	EFS II151	II	II	3
4	EFS II152	II	II	3
5	EFS III081	III	I	2
6	EFS III082	III	I	2
7	EFS III161	III	II	2
8	EFS III162	III	II	2

VIII. EXAMENUL DE LICENȚĂ

Perioada de elaborare a lucrării de licență: **semestrele 5-6**

Perioada de definitivare a lucrării de licență: **semestrul 6, 2 săptămâni**

Perioada de susținere a examenului de licență: **ianie – iulie, septembrie, februarie**

Examenul de licență: 10 **credite**, din care:

- Proba de cunoștințe fundamentale și de specialitate: **5 credite**
- Susținerea lucrării de licență din specialitatea A sau B: **5 de credite**

Modulul psihopedagogic reprezintă ofertă curriculară facultativă, a cărei plan de învățământ se regăsește anexat planului de învățământ al specializării.

⁴ Disciplinele sunt desemnate prin coduri.
⁵ Disciplinele sunt desemnate prin coduri.

Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz

Decan,
 Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
 Lect. univ. dr. Sorin Șimon



IX. STRUCTURA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul I - 2023-2024

Nr. crt.	Codul disciplinei	DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare										Forme de evaluare	Număr de credite
				Activități colective					Activități individuale				Total ore pe semestru		
				Forme de activ. didactică				Total pe săptămână	Total pe semestru	Pregătire tematică disciplină	Pregătire aplicații disciplină	Total ore activități individuale			
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagii de								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
SEMESTRUL 1															
Discipline obligatorii															
1	EFS 101	Anatomie funcțională	L	2	2	-	-	4	56	42	27	69	125	E	5
2	EFS 102	Limba straina I	C	-	2	-	-	2	28	28	19	47	75	C	3
3	EFS 103	Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin)	L	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5
4	EFS 104	Bazele generale ale atletismului	F	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5
5	EFS 105	Gimnastica de bază	F	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5
6	EFS 106	Aplicații practice discipline sportive de iarnă	L	-	-	-	4	4	56	44	-	44	100	VP	4
7	EFS 107	Șah	C	-	-	2	-	2	28	14	33	47	75	C	3
Total parcurs obligatoriu de studiu				8	4	8	4	24	336	254	160	414	750		30
DISCIPLINE OPȚIONALE															
Total parcurs opțional de studiu															
TOTAL				8	4	8	4	24	336	254	160	414	750		30
SEMESTRUL 2															
Discipline obligatorii															
8	EFS 108	Fiziologie	L	2	2	-	-	4	56	28	41	69	125	E	5
9	EFS 109	Limba străină II	C	-	2	-	-	2	28	14	33	47	75	C	3
10	EFS 110	Teoria și practica atletismului	L	2	-	2	-	4	56	28	41	69	125	E	5
11	EFS 111	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	L	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5
12	EFS 112	Teoria și practica în sporturi de apă (înot)	L	2	-	2	-	4	56	28	41	69	125	E	5
13	EFS 113	Psihopedagogie	F	1	-	1	-	2	28	14	33	47	75	C	3
14	EFS 114	Aplicații practice discipline sportive de apă	L	-	-	-	4	4	56	44		44	100	VP	4
Total parcurs obligatoriu de studiu				9	4	7	4	24	336	198	216	414	750		30
DISCIPLINE OPȚIONALE															
Total parcurs opțional de studiu															
TOTAL				9	4	7	4	24	336	198	216	414	750		30

Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz



Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon

Anul II - 2024- 2025

Nr. crt.	Codul disciplinei	DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare										Forme de evaluare	Număr de credite	
				Activități colective						Activități individuale						Total ore pe semestru
				Forme de activ. didactică				Total pe săptămână	Total pe semestru	Pregătire tematică disciplinară	Pregătire aplicații disciplinare	Total ore activități individuale				
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagii de practică									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
SEMESTRUL 3																
Discipline obligatorii																
1	EFS II01	Teoria și metodică educației fizice și sportului	F	2	2	-	-	4	56	24	20	44	100	E	4	
2	EFS II02	Teoria și practica în sporturile de combat (judo)	L	2	2	-	-	4	56	24	20	44	100	C	4	
3	EFS II03	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	F	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4	
4	EFS II04	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	F	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4	
5	EFS II05	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)	L	1	-	2	-	3	42	26	32	58	100	E	4	
6	EFS II06	Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)	L	1	-	2	-	3	42	26	32	58	100	E	4	
7	EFS II07	Stagiu de practică în baze de agrement	S	-	-	-	4	4	56	19		19	75	VP	3	
Total parcurs obligatoriu de studiu				10	4	8	4	26	364	167	144	311	675		27	
DISCIPLINE OPȚIONALE																
8	EFS II081	Management aplicat în EFS	C	1	-	1	-	2	28	27	20	47	75	C	3	
	EFS II082	Etică și deontologie în EFS														
Total parcurs opțional de studiu				1		1		2	28	27	20	47	75	C	3	
TOTAL				11	4	9	4	28	392	194	164	358	750		30	
SEMESTRUL 4																
Discipline obligatorii																
9	EFS II09	Activități motrice de timp liber	S	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
10	EFS II10	Kinesiologie	F	2	2	-	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
11	EFS II11	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	F	2	-	2		4	56	24	20	44	100	E	4	
12	EFS II12	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	F	2	-	2		4	56	24	20	44	100	E	4	
13	EFS II13	Educație pentru sănătate și prim ajutor	F	2	2	-	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
14	EFS II14	Stagiu de practică în activități de turism	S	-	-	-	4	4	56	44		44	100	VP	4	
Total parcurs obligatoriu de studiu				10	4	6	4	24	336	218	121	339	675		27	
DISCIPLINE OPȚIONALE																
15	EFS II151	Tehnici de supraviețuire	S	1	-	1		2	28	27	20	47	75	C	3	
	EFS II152	Tehnici de autoapărare														
Total parcurs opțional de studiu				1		1	0	2	28	27	20	47	75	C	3	
TOTAL				11	4	7	4	26	364	245	141	386	750		30	
DISCIPLINE FACULTATIVE																
16	EFS II16	Beach volley	C	-	-	2	-	2	28	14	8	22	50	VP	2	
17	EFS II17	Fotbal, tenis	C	-	-	2	-	2	28	14	8	22	50	VP	2	

Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon



Total parcurs facultativ de studiu	0	0	4	0	4	56	28	16	44	100	0	4
---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	-----	---	---

Anul III - 2025-2026

Nr. crt.	Codul disciplinei	DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare										Forme de evaluare	Număr de credite	
				Activități colective						Activități individuale						Total ore pe semestru
				Forme de activ. didactică				Total pe săptămână	Total pe semestru	Pregătire tematică disciplină	Pregătire aplicații disciplină	Total ore activități individuale				
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagii de practică									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
SEMESTRUL 5																
Discipline obligatorii																
1	EFS III01	Metodica predării baschetului în școală	S	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
2	EFS III02	Metodica predării handbalului în școală	S	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
3	EFS III03	Metodica predării gimnasticii în școală	S	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
4	EFS III04	Evaluare motrică și somatofuncionala	L	1	2	-	-	3	42	22	11	33	75	C	3	
5	EFS III05	Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta	S	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4	
6	EFS III06	Stagiu de practică în unități de învățământ	S	-	-	-	4	4	56	19	-	19	75	VP	3	
7	EFS III 07	Metode de cercetare in EFS	S	1	-	2	-	3	42	22	11	33	75	C	3	
Total parcurs obligatoriu de studiu				10	2	10	4	26	364	213	123	336	700	0	28	
DISCIPLINE OPȚIONALE																
8	EFS III081	Istoria educatiei fizice si sportului	C	1	-	1	-	2	28	12	10	22	50	C	2	
	EFS III082	Comunicare în EFS														
Total parcurs opțional de studiu				1	0	1	0	2	28	12	10	22	50		2	
TOTAL				11	2	11	4	28	392	225	133	358	750		30	
SEMESTRUL 6																
Discipline obligatorii																
9	EFS III09	Metodica predării fotbalului în școală	S	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
10	EFS III10	Metodica predării voleiului în școală	S	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
11	EFS III11	Metodica predării atletismului în școală	S	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
12	EFS III12	Expresie corporala si euritmie	S	1	-	2	-	3	42	16	17	33	75	C	3	
13	EFS III13	Activități motrice adaptate	S	2	-	2	-	4	56	22	22	44	100	E	4	
14	EFS III14	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	L	-	-	-	4	4	48	2	-	2	50	VP	2	
15	EFS III15	Fitness	C	1	2	-	-	3	42	30	28	58	100	E	4	
Total parcurs obligatoriu de studiu				10	2	10	4	26	356	196	148	344	700		28	
DISCIPLINE OPȚIONALE																
16	EFS III161	Gimnastică aerobică de întreținere	S	-	2	-	2	28	12	10	22	50	C	2		
	EFS III162	Utilizare soft-uri specializate în EFS														

Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon



dy

S

Total parcurs opțional de studiu	0	0	2	0	2	28	12	10	22	50	C	2
TOTAL	10	2	12	4	28	384	208	158	366	750	0	30

*În Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia parcurgerea disciplinelor facultative se realizează conform prevederilor din **Ghidul de aplicare a ECTS (aprobat de Senatul UAB)** și a altor prevederi legale în vigoare care permit alegerea unor trasee flexibile de formare de către studenții de la toate specializările UAB.



Rector,
Prof. univ. dr. Valer Dănel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon

ANEXA 3 Grila de competențe, anexă a Planului de învățământ*

MINISTERUL EDUCAȚIEI
 UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA
 FACULTATEA DE DREPT ȘI ȘTIINȚE SOCIALE
 DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 CALIFICAREA: LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 NIVELUL DE STUDII: LICENȚĂ
 DOMENIUL FUNDAMENTAL: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
 DOMENIUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

STABILIREA CORELAȚIILOR DINTRE COMPETENȚELE PROFESIONALE ȘI COMPETENȚELE TRANSVERSALE ȘI ARIILE DE CONȚINUT, DISCIPLINELE DE STUDIU ȘI CREDITELE ALOCATE

Competențe profesionale	Competențe explicitate prin descriptorii de nivel	Arii de conținut	Discipline de studiu/ Coduri	Credite**	
				Pe disciplină	Pe competență
C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.	C1.1 Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport. C1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. C1.3 Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive. C1.4 Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive. C1.5 Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive		EFS I01 Anatomie funcțională	2/5	36
			EFS I05 Gimnastică de bază	3/5	
			EFS I04 Bazele generale ale atletismului	2/5	
			EFS II13 Educație pentru sănătate și prim ajutor	2/5	
			EFS I08 Fiziologie	3/5	
			EFS I10 Teoria și practica atletismului	2/5	
			EFS II 10 Kinesiologie	3/5	
			EFS II01 Teoria și metodică educației fizice și sportului	2/4	
			EFS I11 Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	3/5	
			EFS I03 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	2/4	
			EFS II04 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	2/4	
			EFS I13 Psihopedagogie	1/3	
			EFS III11 predării atletismului în școală	2/5	
			EFS III03 Metodica predării gimnasticii în școală	2/5	
EFS III01 Metodica predării baschetului în școală	1/5				



Rektor,
 Prof. univ. dr. Vișeu Daniel Breaz

Decan,
 Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
 Lect. univ. dr. Sorin Șimon

			EFS III09 Metodica predării fotbalului în școală	1/5	
			EFS III02 Metodica predării handbalului în școală	1/5	
			EFS III10 Metodica predării voleiului în școală	1/5	
			EFS III07 Metode de cercetare în EFS	1/4	
<p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).</p>	<p>C2.1 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii.</p> <p>C2.1 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă.</p> <p>C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.</p>		EFS I01 Anatomie funcțională	3/5	41
			EFS I05 Gimnastică de bază	2/5	
			EFS I04 Bazele generale ale atletismului	3/5	
			EFS II13 Educație pentru sănătate și prim ajutor	3/5	
			EFS I08 Fiziologie	2/5	
			EFS II04 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	2/4	
			EFS II03 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	2/4	
			EFS I10 Teoria și practica atletismului	1/5	
			EFS II10 Kinesiologie	2/5	
			EFS II01 Teoria și metodică educației fizice și sportului	2/4	
			EFS I11 Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	2/5	
			EFS II02 Teoria și practica în sporturile de combat (judo)	2/4	
			EFS II12 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	2/4	
			EFS II11 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	2/4	
			EFS III11 Metodica predării atletismului în școală	3/5	
			EFS III03 Metodica predării gimnasticii în școală	3/5	
			EFS III01 Metodica predării baschetului în școală	1/5	
			EFS III09 Metodica predării fotbalului în școală	1/5	
EFS III02 Metodica predării handbalului în școală	2/5				



Prof. univ. dr. ~~Valeriu~~ Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon

			EFS III10 Metodica predării voleiului în școală	1/5					
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.	C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport. C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive. C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială. C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive. C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive		EFS I10 Teoria și practica atletismului	1/5	25				
			EFS II12 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	2/4					
			EFS II11 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	2/4					
			EFS II02 Teoria și practica în sporturile de combat (judo)	1/4					
			EFS II14 Stagiul de practică în activități de turism	4/4					
			EFS II07 Stagiul de practică în baze de agrement	3/3					
			EFS II06 Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)	2/4					
			EFS III15 Fitness	1/4					
			EFS III04 Evaluare motrică și somatofuncțională	2/3					
			EFS III01 Metodica predării baschetului în școală	2/5					
			EFS III09 Metodica predării fotbalului în școală	2/5					
			EFS III02 Metodica predării handbalului în școală	1/5					
			EFS III10 Metodica predării voleiului în școală	2/5					
			C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță. C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului. C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice. C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeelor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.			EFS I03 Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin)	5/5	29
							EFS I06 Aplicații practice discipline sportive de iarnă	4/4	
EFS I12 Teoria și practica în sporturi de apă (înot)	5/5								
EFS I14 Aplicații practice discipline sportive de apă	4/4								
EFS I10 Teoria și practica atletismului	1/5								
EFS II02 Teoria și practica în sporturile de combat (judo)	1/4								
EFS II06 Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)	2/4								
EFS III15 Fitness	1/3								
EFS III05 Practica și metoda activităților motrice pe grupe de	2/4								



Prof. univ. dr. ~~Valer Daniel Breaz~~

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon

	C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.		vârstă		
			EFS III01 Metodica predării baschetului în școală	1/6	
			EFS III09 Metodica predării fotbalului în școală	1/5	
			EFS III02 Metodica predării handbalului în școală	1/5	
			EFS III10 Metodica predării voleiului în școală	1/5	
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport .	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.		EFS II09 Activități motrice de timp liber	2/5	18
			EFS III13 Activități motrice adaptate	2/4	
			EFS III12 Expresie corporală și euritmie	3/3	
			EFS III07 Metode de cercetare în EFS	2/4	
			EFS III14 Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență	1/2	
			EFS III04 Evaluare motrică și somatofuncțională	1/3	
			EFS I13 Psihopedagogie	2/3	
			EFS II151 Tehnici de supraviețuire	3/3	
			EFS II152 Tehnici de autoapărare		
			EFS III15 Fitness	2/3	
C6 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.	C6.1 Identificarea cadrului legal și organizațional privind utilizarea metodelor de management al activităților de educație fizică și sport în contextul general al cererii și ofertei de servicii specifice. C6.2 Identificarea și descrierea		EFS II081 Management aplicat în EFS	3/3	9
			EFS II082 Etică și deontologie în EFS		
			EFS III06 Stagiul de practică în unități de învățământ	3/3	
			EFS I07 Șah	3/3	



Reactor,
Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon

	<p>proceselor și relațiilor din cadrul grupului (practicanți de activități de educație fizică și sportive, echipa de specialiști și voluntari) din perspectiva managementului activităților specifice.</p> <p>C6.3 Adaptarea structurii grupului de elevi și/sau a practicanților de educație fizică și sport la cerințele, mijloacelor și standardele specifice ale educației fizice și sportive.</p> <p>C6.4 Aplicarea metodelor de analiză specifice managementului și marketingului pentru evaluarea activității sportive și a acțiunilor grupurilor de practicanți ai activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C6.5 Folosirea principiilor consacrate pentru elaborarea unui proiect de optimizare a activității în mediul educațional specific și în afara lui.</p>				
--	---	--	--	--	--

Competențe transversale	Discipline de studiu	Credite	
		Pe disciplină	Pe competență
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.	EFS II05 Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)	4/4	11
	EFS III14 Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență	1/2	
	EFS III161 Gimnastică aerobică de întreținere	2/2	
	EFS III162 Utilizare softuri specializate în EFS		
	EFS II16 Beach-voley	2/2	
	EFS II17 Fotbal tenis	2/2	
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.	EFS III13 Activități motrice adaptate	2/4	7
	EFS II151 Activități motrice de timp liber	3/5	
	EFS III05 Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	2/4	
CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o	EFS I02 Limba străină I	3/3	8
	EFS I09 Limba străină II	3/3	

Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon



limbă de circulație internațională.	EFS III081 Istoria educației fizice și a sportului	2/2	
	EFS III082 Comunicare în EFS		

*) Grila de competențe este obligatorie ca anexă la Planul de învățământ nivel licență și opțională la celelalte niveluri de studii.

***) Se va menționa numărul de credite prin care disciplina respectivă contribuie la realizarea competențelor, din totalul de credite alocat disciplinei potrivit planului de învățământ.



Rector,
Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon

		Discipline	Nr credite	Competente profesionale						Competente transversale					
				CP 1	CP 2	CP 3	CP 4	CP 5	CP 6	CT 1	CT 2	CT 3			
An I	Sem I	EFS I 1	Anatomie funcțională	5	2	3	-	-	5	-	-	-	-	-	
		EFS I 2	Limba străină I	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		EFS I 3	Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin)	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	3
		EFS I 4	Bazele generale ale atletismului	5	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		EFS I 5	Gimnastica de baza	5	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		EFS I 6	Aplicații practice discipline sportive de iarnă	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
		EFS I 7	Șah	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
	Sem II	EFS I 8	Fiziologie	5	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		EFS I 9	Limba străină II	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		EFS I 10	Teoria și practica atletismului	5	2	1	1	1	-	-	-	-	-	-	3
		EFS I 11	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	5	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		EFS I 12	Teoria și practica în sporturi de apă (înot)	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-
		EFS I 13	Psihopedagogie	3	1	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
An II	Sem I	EFS II 1	Aplicații practice discipline sportive de apă	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	
		EFS II 2	Teoria și metodică educației fizice și a sportului	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
		EFS II 3	Teoria și practica în sporturile de combat (judo)	4	-	2	1	1	-	-	-	-	-	-	
		EFS II 4	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
		EFS II 5	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
		EFS II 6	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		EFS II 7	Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-
		EFS II 8.1	Stagiu de practică în baze de agrement	3	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-
		EFS II 8.2	Management aplicat în EFS	3	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-
		EFS II 9	Etică și deontologie în EFS	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
	Sem II	EFS II 10	Activități motrice de timp liber	5	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
		EFS II 11	Kinesiologie	5	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
		EFS II 12	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	4	3	2	-	-	-	-	-	3	-	-	
			Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	4	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
				4	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	

Prof. univ. dr. Valer Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon



		EFS II 13	Educație pentru sănătate si prim ajutor	5	2	3	-	-	-	-	-	-	-	
		EFS II 14	Stagiu de practica in activități de turism	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	
		EFS II 15.1	Tehnici de supraviețuire	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	
		EFS II 15.2	Tehnici de autoapărare	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	
		EFS II 16	Beach-volei	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
		EFS II 17	Fotbal-tenis	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
An III	Sem I	EFS III 1	Metodica predării baschetului în școală	5	1	1	2	1	-	-	-	-	-	
		EFS III 2	Metodica predării handbalului în școală	5	1	2	1	1	-	-	-	-	-	
		EFS III 3	Metodica predării gimnasticii în școală	5	2	3	-	-	-	-	-	-	-	
		EFS III 4	Evaluare motrica si somato-functionala	3	-	-	2	-	1	-	-	-	-	
		EFS III 5	Practica si metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	4	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
		EFS III 6	Stagiu de practică în unități de învățământ	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
		EFS III 7	Metode de cercetare in EFS	3	1	-	-	-	2	-	-	-	-	
		EFS III 8.1	Istoria educației fizice si a sportului	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	
	EFS III 8.2	Comunicare in EFS	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2		
		Sem II	EFS III 9	Metodica predării fotbalului în școală	5	1	1	2	1	-	-	-	-	-
			EFS III 10	Metodica predării voleiului în școală	5	1	1	2	1	-	-	-	-	-
			EFS III 11	Metodica predării atletismului în școală	5	2	3	-	-	-	-	-	-	-
			EFS III 12	Expresie corporala si euritmie	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-
			EFS III 13	Activități motrice adaptate	4	-	-	-	-	2	-	-	2	-
			EFS III 14	Stagiu de pregătire si elaborare a lucrării de licență	2	-	-	-	-	1	-	1	-	-
			EFS III 15	Fitness	4	-	-	1	1	2	-	-	-	-
	EFS III 16.1		Gimnastica aerobica de întreținere	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
	EFS III 16.2	Utilizare soft-uri specializate in EFS	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-		
Total				180	36	41	25	29	18	9	7	7	8	



Prof. univ. dr. Ștefan Daniel Breaz

Decan,
Conf. univ. dr. Miruna Tudorașcu

Director Departament,
Lect. univ. dr. Sorin Șimon