

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE  
 UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA  
 FACULTATEA DE DREPT ȘI ȘTIINȚE SOCIALE  
 VALABIL ÎNCEPÂND CU ANUL UNIVERSITAR 2018/2019

RECTOR,  
 Prof.univ.dr. VALER DANIEL BREAZ



## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Domeniul fundamental: **ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**  
 Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
 Specializarea: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**  
 Titlul absolventului: **LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
 Durata studiilor: **6 SEMESTRE / 3 ANI**  
 Forma de învățământ: **CU FRECVENȚĂ**  
 Finalizarea studiilor: **EXAMEN DE LICENȚĂ**

### CONDIȚII PENTRU ABSOLVIREA STUDIILOR

1. Număr de credite la disciplinele obligatorii: **170**  
 2. Număr de credite la disciplinele opționale: **10**  
 3. Număr de credite la examenul de licență: **10**

### EXAMENUL DE LICENȚĂ:

Perioada de elaborare a lucrării de licență: **Semestrele 5 – 6**  
 Perioada de definitivare a lucrării de licență: **2 săptămâni / semestrul 6**  
 Prima sesiune a examenului de licență: **iulie - septembrie**  
 Număr de credite la **examenul de licență**:  
 - evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate **5 credite**  
 - susținerea lucrării de licență: **5 credite**  
**TOTAL 10 credite**

### STRUCTURA ANILOR UNIVERSITARI

(în număr de săptămâni)

Tabel nr. 1

Ani de studiu	Activități didactice		Sesiuni de examene			Practică	Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II.	Iarnă	Vară	Toamnă		Iarnă	Primăvară*	Vară
I	14	14	3	3	2	1+1	3	1	10
II	14	14	3	3	2	1+1	3	1	10
III	14	12	3	3	1	1+1	3	1	-
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>20</b>

\* 1 săptămână între semestre

### NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

Tabel nr. 2

Ani de studiu	Semestrul I					Semestrul II				
	C	S	L	P	TOTAL	C	S	L	P	TOTAL
I	8	4	8	4	24	9	4	7	4	24
II	11	4	9	4	28	11	4	7	4	26
III	10	2	11	4	27	10	2	10	4	26

## OBIECTIVE ȘI COMPETENȚE

### OBIECTIVELE PRINCIPALE ALE PROGRAMULUI

Obiectivul general al programului de studii constă în formarea inițială și perfecționarea specialiștilor din Educație Fizică și Sport pentru a face față în sistemul de învățământ, sport de performanță, management sportiv precum și în activități de timp liber, activități fizice și sport adaptat.

Programul de studiu „Educație fizică și sportivă”, are misiune didactică, de a forma specialiști în educație fizică și sportivă școlară, precum și în alte direcții ale motricității umane formale și non – formale.

Obiectivele și profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor sunt prezentate sintetic mai jos și detaliat în fișele disciplinelor din planul de învățământ.

*Obiectivele educaționale*, formulate din perspectiva cadrului didactic și rezultate prin operaționalizarea competențelor de formare, structurate pe cele trei dimensiuni, sunt:

#### 1. *Obiective cognitive:*

- să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport;
- să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sportivă;
- să cunoască sistemul de mijloace cu care se operează în activitățile de educație fizică și sportivă; să cunoască componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă;
- să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică;
- să cunoască formele de organizare, programare – planificare, evidență și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă.

#### 2. *Obiective aplicativ-practice (instrumental-operaționale):*

- să fie capabil de a analiza inter-disciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane;
- să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și de a conștientiza parametrii de mișcare și efort realizați;
- să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studii;
- să fie capabil de a identifica și utiliza noi surse de informație necesare pentru rezolvarea unor probleme noi;
- să fie capabil de a aplica creativ cunoștințele dobândite în facultate, în situații profesionale diverse;
- să aibă capacitatea de a-și organiza eficient activitatea profesională.

#### 3. *Obiective pentru formarea competențelor de comunicare și relaționare:*

- să dobândească abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică și sportivă;
- să fie capabil de a utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice;
- să dobândească o atitudine flexibilă și adaptabilă la munca de echipă.

## **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.

*Handwritten signatures*



**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**al DEPARTAMENTULUI PENTRU PREGĂTIREA PERSONALULUI DIDACTIC**  
**pentru programul de studii psihopedagogice de 30 de credite**  
**Nivelul I (inițial) de certificare pentru profesia didactică**  
**- monospecializare -**

Valabil începând cu anul universitar 2018-2019\*

Nr. crt.	Discipline de învățământ	Perioada de studiu a disciplinei			Număr de ore pe săptămână		Total ore			Forme de evaluare	Număr de credite
		Anul	Semestrul	Număr de săptămâni	C	A	C	A	Total		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Curriculum-nucleu</b>											
<b>Discipline de pregătire psihopedagogică fundamentală (obligatorii)</b>											
1	Psihologia educației	I	1	14	2	2	28	28	56	E	5
2	Pedagogie I: - Fundamentele pedagogiei - Teoria și metodologia curriculum-ului	I	2	14	2	2	28	28	56	E	5
3	Pedagogie II: - Teoria și metodologia instruirii - Teoria și metodologia evaluării	II	3	14	2	2	28	28	56	E	5
4	Managementul clasei de elevi	III	6	14	1	1	14	14	28	E	3
<b>Discipline de pregătire didactică și practică de specialitate (obligatorii)</b>											
5	Didactica specialității	II	4	14	2	2	28	28	56	E	5
6	Instruire asistată de calculator	III	5	14	1	1	14	14	28	C	2
7	Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (I)	III	5	14	-	3	-	42	42	C	3
8	Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (II)	III	6	12	-	3	-	36	36	C	2
<b>TOTAL - Nivelul I</b>		-	-	-	-	-	<b>140</b>	<b>218</b>	<b>358</b>	<b>5E+3C</b>	<b>30</b>
<b>Examen de absolvire: Nivelul I</b>		III	6	2	-	-	-	-	-	E	5

C = Cursuri, A = Activități aplicative (seminarii, laboratoare, practică)

**Precizări:**

1. Numărul de săptămâni și, respectiv, numărul de ore pentru practica pedagogică rezultă din faptul că, potrivit standardelor actuale, ultimul semestru al studiilor universitare este de 10-12 săptămâni.
2. Perioada de 2 săptămâni pentru examenul de absolvire este alocată pentru finalizarea portofoliului didactic.
3. Se aplică și în cazul studiilor universitare de licență cu durata 4/5/6 ani.
4. Planul de învățământ este aprobat prin OMEN nr. 3850 / 2.05.2017, Anexa nr. 2a.

CONF. UNIV. DR. TUDOR BĂSCU MIHAELA MIRUNA

DIRECTOR DE DEPARTAMENT  
 CONF. UNIV. DR. TODOR IOANA CRISTINA

## Anul I

2018-2019

Nr. crt.	Codul disciplinei	DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare										Forme de evaluare	Număr de credite
				Activități colective						Activități individuale					
				Forme de activ. didactică				Total pe săptămână	Total pe semestru	Activități individuale			Total ore pe semestru		
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagi de practică			În cursul semestrului	În sesiunea de examene	Total pe semestru			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>SEMESTRUL 1</b>															
<b>Discipline obligatorii</b>															
1	EFS 101	Anatomie funcțională	L	2	2	-	-	4	56	42	27	69	125	E	5
2	EFS 102	Limba străină 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		-	-	2	-	2	28	14	33	47	75	C	3
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>254</b>	<b>160</b>	<b>414</b>	<b>750</b>		<b>30</b>
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>															
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>															
<b>TOTAL</b>				<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>254</b>	<b>160</b>	<b>414</b>	<b>750</b>		<b>30</b>
<b>SEMESTRUL 2</b>															
<b>Discipline obligatorii</b>															
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
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>9</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>198</b>	<b>216</b>	<b>414</b>	<b>750</b>		<b>30</b>
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>															
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>															
<b>TOTAL</b>				<b>9</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>198</b>	<b>216</b>	<b>414</b>	<b>750</b>		<b>30</b>

## Anul II

2019- 2020

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	Activități individuale						
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagii de practică			În cursul semestrului	În sesiunea de examene	Total pe semestru				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>SEMESTRUL 3</b>																
<b>Discipline obligatorii</b>																
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	
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>364</b>	<b>167</b>	<b>144</b>	<b>311</b>	<b>675</b>		<b>27</b>	
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>																
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		1	-	1	-	2	28	27	20	47	75	C	3	
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>				<b>1</b>		<b>1</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>47</b>	<b>75</b>	<b>C</b>	<b>3</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>392</b>	<b>194</b>	<b>164</b>	<b>358</b>	<b>750</b>		<b>30</b>	
<b>SEMESTRUL 4</b>																
<b>Discipline obligatorii</b>																
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 III11	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	F	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4	
12	EFS III12	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	F	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4	
13	EFS III13	Educație pentru sănătate și prim ajutor	F	2	2	-	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
14	EFS III14	Stagiu de practică în activități de turism	S	-	-	-	4	4	56	44		44	100	VP	4	
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>218</b>	<b>121</b>	<b>339</b>	<b>675</b>		<b>27</b>	
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>																
15	EFS III151	Tehnici de supraviețuire	S	1	-	1	-	2	28	27	20	47	75	C	3	
	EFS III152	Tehnici de autoapărare		1	-	1	-	2	28	27	20	47	75	C	3	
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>				<b>1</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>47</b>	<b>75</b>	<b>C</b>	<b>3</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>364</b>	<b>245</b>	<b>141</b>	<b>386</b>	<b>750</b>		<b>30</b>	
<b>DISCIPLINE FACULTATIVE</b>																
16	EFS III14	Beach-voley	C	-	-	2	-	2	28	14	8	22	50	VP	2	
17	EFS III15	Fotbal tenis	C	-	-	2	-	2	28	14	8	22	50	VP	2	
<b>Total parcurs facultativ de studiu</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	

## Anul III

2020-2021

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	Activități individuale						
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagii de practică			În cursul semestrului	În sesiunea de examene	Total pe semestru				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>SEMESTRUL 5</b>																
<b>Discipline obligatorii</b>																
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 somatofuncțională	L	1	2	-	-	3	42	22	11	33	75	C	3	
5	EFS III05	Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	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 III07	Fitness	S	1	-	2	-	3	42	22	11	33	75	C	3	
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>364</b>	<b>213</b>	<b>123</b>	<b>336</b>	<b>700</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>																
8	EFS III081	Istoria educației fizice și sportului	C	1	-	1	-	2	28	12	10	22	50	C	2	
	EFS III082	Comunicare în EFS														
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>50</b>		<b>2</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>11</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>392</b>	<b>225</b>	<b>133</b>	<b>358</b>	<b>750</b>		<b>30</b>	
<b>SEMESTRUL 6</b>																
<b>Discipline obligatorii</b>																
9	EFS III09	Metodica predării fotbalului în școală	S	2	-	2	-	4	48	50	27	77	125	E	5	
10	EFS III10	Metodica predării voleiului în școală	S	2	-	2	-	4	48	50	27	77	125	E	5	
11	EFS III11	Metodica predării atletismului în școală	S	2	-	2	-	4	48	50	27	77	125	E	5	
12	EFS III12	Expresie corporală și euristică	S	1	-	2	-	3	36	22	17	39	75	C	3	
13	EFS III13	Activități motrice adaptate	S	2	-	2	-	4	48	27	25	52	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	Metode de cercetare în EFS	C	1	2	-	-	3	36	32	32	64	100	E	4	
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>312</b>	<b>233</b>	<b>155</b>	<b>388</b>	<b>700</b>		<b>28</b>	
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>																
16	EFS III161	Gimnastică aerobică de întreținere	S		-	2	-	2	24	14	12	26	50	C	2	
	EFS III162	Utilizare soft-uri specializate în EFS														
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>336</b>	<b>247</b>	<b>167</b>	<b>414</b>	<b>750</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	

## BILANȚ GENERAL

Nr. crt.	CATEGORII DE DISCIPLINE	Cod disciplină	Nr. de discipline	Nr. de ore		Standard ARACIS %	
				Absolut	%	min	max
1.	DISCIPLINE OBLIGATORII	DO	41	2048	92,58	-	-
2.	DISCIPLINE OPȚIONALE	Opț	4	108	4,88	-	-
3.	DISCIPLINE FACULTATIVE	Fac	2	56	2,53	-	-
<b>TOTAL</b>			47	2212	100		
1.	DISCIPLINE FUNDAMENTALE	DF	10	532	25,65	20	25
2.	DISCIPLINE ÎN DOMENIUL LICENȚEI	DL	13	678	32,69	30	35
3.	DISCIPLINE DE SPECIALITATE	DS	15	692	33,36	30	35
4.	DISCIPLINE COMPLEMENTARE	DC	6	172	8,29	5	10
<b>TOTAL</b>			44	2074	100		

Nr.crt.	Forme de verificare	Număr	Standard ARACIS	
			min	max
1	Examen	27	-	-
2	Colocviu	12	-	-
3	Verificare pe parcurs	6	-	-
<b>TOTAL</b>		45	36	42

Nr.crt.	Categorii de activități didactice	Număr ore fizice/convenționale	Standard ARACIS	
			min	max
1.	Cursuri	820 / 1640	-	-
2.	Seminarii/Laboratoare/Activități practice/Stagii de pregătire	1336	-	-
3.	Pregătire individuală	2344	-	-
<b>TOTAL</b>		4500		

DECAN,  
Conf. univ. dr. Tudorașcu Miruna



Director Departament Educație Fizică și Sport,  
Lect. univ. dr. ȘIMON SORIN






**Grila 2.**  
**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	Credite	
				Pe disciplină	Pe competență
<p>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.</p>	<p>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</p>		Anatomie funcțională	2/5	36
			Gimnastică de bază	3/5	
			Bazele generale ale atletismului	2/5	
			Educație pentru sănătate și prim ajutor	2/5	
			Fiziologie	3/5	
			Teoria și practica atletismului	2/5	
			Kinesiologie	3/5	
			Teoria și metodică educației fizice și sportului	2/4	
			Teoria și practică în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	3/5	
			Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	2/4	
			Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	2/4	
			Psihopedagogie	1/3	
			Metodică predării atletismului în școală	2/5	
			Metodică predării gimnasticii în școală	2/5	
Metodică predării baschetului în școală	1/5				
Metodică predării fotbalului în școală	1/5				
Metodică predării handbalului în școală	1/5				
Metodică predării voleiului în școală	1/5				
Metode de cercetare în EFS	1/4				

*Jil*

*Jil*

<p><b>C2</b> 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 Definierea 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>	<p>Anatomie funcțională</p> <p>Gimnastică de bază</p> <p>Bazele generale ale atletismului</p> <p>Educație pentru sănătate și prim ajutor</p> <p>Fiziologie</p> <p>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet</p> <p>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei</p> <p>Teoria și practica atletismului</p> <p>Kinesiologie</p> <p>Teoria și metodică educației fizice și sportului</p> <p>Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)</p> <p>Teoria și practica în sporturile de combat (judo)</p> <p>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal</p> <p>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal</p> <p>Metodică predării atletismului în școală</p> <p>Metodică predării gimnasticii în școală</p> <p>Metodică predării baschetului în școală</p> <p>Metodică predării fotbalului în școală</p> <p>Metodică predării handbalului în școală</p> <p>Metodică predării voleiului în școală</p> <p>Teoria și practica atletismului</p> <p>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal</p>	<p>3/5</p> <p>2/5</p> <p>3/5</p> <p>3/5</p> <p>2/5</p> <p>2/4</p> <p>2/4</p> <p>1/5</p> <p>2/5</p> <p>2/4</p> <p>2/5</p> <p>2/4</p> <p>2/4</p> <p>2/4</p> <p>3/5</p> <p>3/5</p> <p>1/5</p> <p>1/5</p> <p>2/5</p> <p>1/5</p> <p>1/5</p> <p>2/5</p> <p>1/5</p> <p>1/5</p> <p>25</p>
<p><b>C3</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/</p>	<p>C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială</p>	<p>Teoria și practica atletismului</p> <p>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal</p>	<p>1/5</p> <p>2/4</p>

*Jol*

*2*

<p>obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p>	<p>(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</p>			
<p><b>C4</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>	<p>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 sportive.  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 procedeelelor 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.  C4.5 Formularea obiectivelor de instruire</p>	<p>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal  Teoria și practica în sporturile de combat (judo)  Stagiul de practică în activități de turism  Stagiul de practică în baze de agrement  Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)  Metode de cercetare în EFS  Evaluare motrică și somatofuncțională  Metodica predării baschetului în școală  Metodica predării fotbalului în școală  Metodica predării handbalului în școală  Metodica predării voleiului în școală  Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin)  Aplicații practice discipline sportive de iarnă  Teoria și practica în sporturile de apă (inot)  Aplicații practice discipline sportive de apă  Teoria și practica atletismului  Teoria și practica în sporturile de combat (judo)  Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)  Fitness  Practica și metoda activităților motrice pe grupe de vârstă  Metodica predării baschetului în școală</p>	<p>2/4  1/4  4/4  3/3  2/4  1/4  2/3  2/5  2/5  1/5  2/5  5/5  4/4  5/5  4/4  1/5  1/4  2/4  1/3  2/4  1/6</p>	<p><b>29</b></p>

Jol

	și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specifice.			
<p><b>C5</b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport .</p>	<p>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.</p> <p>C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor.</p> <p>C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială.</p> <p>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.</p> <p>C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.</p>	<p>Metodica predării fotbalului în școală 1/5</p> <p>Metodica predării handbalului în școală 1/5</p> <p>Metodica predării voleiului în școală 1/5</p> <p>Activități motrice de timp liber 2/5</p> <p>Activități motrice adaptate 2/4</p> <p>Expresie corporală și euritmie 3/3</p> <p>Metode de cercetare în EFS 2/4</p> <p>Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență 1/2</p> <p>Evaluare motrică și somatofuncțională 1/3</p> <p>Psihopedagogie 1/3</p> <p>Tehnici de supraviețuire 3/3</p> <p>Tehnici de autoapărare 3/3</p> <p>Fitness 2/3</p>	<p>17</p>	
<p><b>C6</b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>	<p>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</p>	<p>Management aplicat în EFS 3/3</p> <p>etică și deontologie în EFS 3/3</p> <p>Stagiu de practică în unități de învățământ 3/3</p> <p>Șah 3/3</p>	<p>9</p>	

Jel

gi

	<p>specifice.</p> <p>C6.2 Identificarea și descrierea 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
<p><b>CT1</b> 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.</p>	<p>Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)</p> <p>Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență</p> <p>Gimnastică aerobică de întreținere</p> <p>Utilizare softuri specializate în EFS</p> <p>Beach-volley</p> <p>Fotbal tenis</p>	<p>4/4</p> <p>1/2</p> <p>2/2</p> <p>2/2</p> <p>2/2</p>	<p>11</p>
<p><b>CT2</b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>	<p>Activități motrice adaptate</p> <p>Activități motrice de timp liber</p> <p>Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă</p>	<p>2/4</p> <p>3/5</p> <p>2/4</p>	<p>7</p>

JL

2

CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.	Limba străină I	3/3	8
	Limba străină II	3/3	
	Istoria educației fizice și a sportului	2/2	
	Comunicare în EFS		

**DECAN,**  
Conf. univ.dr. TUDORAȘCU MIRUNA



**DIRECTOR**  
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT,  
Lect. univ. dr. ȘIMON SORIN


