

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI DINAMICE RECREATIVE				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ.dr. Chepea Ion Bogdan				
2.3 Titularul activităților de S / LP / L / P	Lect. Univ.dr. Chepea Ion Bogdan				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					OF

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ; ** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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 S / LP / L / P	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 S / LP / L / P	14
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					100
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
- Tutoriat		4	- Examinări		2
- Alte activități – vizitarea cel puțin a unei baze sportive și a unei de agrement					
3.8 Total ore studiu individual	147	3.9 Total ore pe semestru			175
3.10 Numărul de credite	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER
4.2 de competențe	- Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	videoproiector; planșe grafice; fișe de lucru
5.2. de desfășurare a S / L/ LP	Săli de sport / terenuri de baschet, volei, handbal, fotbal, tenis, regulamentare cu instalații specifice; echipament sportiv specific sportului practicat; alte instalații;

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- Să cunoască terminologia utilizată în domeniul activităților motrice de timp liber; - Să demonstreze capacitatea de utilizare adecvată a timpului liber în bazele sportive și de agrement; - Să înțeleagă importanța cunoașterii aparaturii existente în diferite baze sportive și de agrement; - Să demonstreze capacitatea de a elabora programe de petrecere a timpului liber în baze sportive și de agrement; - Să își însușească abilități de raționare, analiză și evaluare a unor situații de petrecere a timpului liber în baze sportive și de agrement;
6.2. Competențe transversale	- Să demonstreze preocupare pentru perfecționarea profesională prin antrenarea abilităților de practicare a timpului liber; - Să demonstreze implicarea în activități științifice, cum ar fi elaborarea unor articole și studii de specialitate în privința petrecerii timpului liber în baze sportive și de agrement; - Să participe la proiecte având caracter științific, compatibile cu cerințele integrării în învățământul european

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de către studenții din învățământul superior de educație fizică și sport a următoarelor probleme principale: • noțiunilor fundamentale din domeniu • formarea și pregătirea specialiștilor pentru managementul timpului liber al diferitelor categorii de populație; • pregătirea specialiștilor pentru instituțiile de învățământ, firme, corporații, fundații, alte instituții publice preocupate de utilizarea constructivă a bugetului de timp al angajaților; • îmbogățirea domeniului <i>Educație Fizică și Sport</i> prin includerea problematicii activităților motrice de timp liber la diferite categorii de vârstă și implementarea diferitelor structuri operaționale pentru inducerea efectelor pozitive ale acestora;
7.2 Obiectivele specifice	• Dezvoltarea capacităților proprii de a crea și acționa în situații specifice privind timpul liber petrecut în bazele sportive și de agrement. Disciplina urmărește abilitarea studenților cu deprinderi și cunoștințe privind conceperea, aplicarea și managementul activităților motrice de loisir, pentru promovarea în rândul populației a unui stil sănătos de viață prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, în vederea îmbunătățirii calității vieții; • Informațiile dobândite servesc drept bază pentru elaborarea unor proiecte ample în care se regăsesc activități desfășurate în natură, în spații special amenajate, activități turistice, cu grad de risc, de team-building etc.; • Crearea și aplicarea programelor de timp liber în baze sportive și de agrement, corelate cu particularitățile de vârstă și cu motivația diferitelor categorii de populație, facilitând astfel comunicarea și integrarea socială.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Aspecte teoretice asupra activităților dinamice recreative.	2	
2.	Aspecte psiho-pedagogice ale activităților dinamice recreative.	2	
3.	Mijloace ale activităților dinamice recreative în lecția de educație fizică.	2	
4.	Mijloace ale activităților dinamice recreative în activitățile sportive extracuriculare.	2	
5.	Activitățile dinamice recreative pe categorii de vârstă.	2	
6.	Proiectarea și planificarea activităților dinamice recreative în spații de desfășurare diferite.	2	
7.	Igiena în activitățile recreative.	2	
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; cursul interactiv		

8.2 Seminar/laborator / lucrări practice		Nr. ore	Obs.
1.	Strategia organizării și conducerii traseelor pe bicicletă. Orientarea în teren - utilizarea hărții și a indicatoarelor.	2	
2.	Activități sportive - dansuri populare: hora și sârba.	2	
3.	Organizarea și conducerea jocurilor specifice de cabană.	2	
4.	Organizarea și conducerea diferitelor jocuri în aer liber în baze sportive și de agrement.	2	
5.	Strategia de organizare și conducere a diferitelor competiții în baze sportive și de agrement.	2	
6.	Acordarea primului ajutor în posibile situații de accidente survenite în activitățile recreative	2	
7.	Lecție de verificare	2	
Metode de predare	demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; exersarea practică; metoda repetării în condiții variate pentru perfecționarea elementelor tehnico-tactice		

8.3 Bibliografie obligatorie	
1.	Durbăcea-Bolovan, M.,(2009), Activități motrice pentru timpul liber, Editura Academica Brâncuși;
2.	Durbăcea-Bolovan, M.,(2009), Musculație, Editura Academica Brâncuși;
8.4 Bibliografie opțională	
1.	Bota, A. ,(2006), Exerciții fizice pentru viață activă, Ed. Cartea Universitară, București;
2.	Ciclismul montan, (2006) Editura All;
3.	Chirazi, M., Culturism, curs pentru specializare, Ed. Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2004;
4.	Damian, S., Superfit, esențialul în fitness și culturism, Edit. Corint, București, 2006;
5.	Gimnastica aerobică, Kulcsar Ștefania, 2000
6.	Fitness, bazele antrenamentului, Hidi Iozef, 2008

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Examen oral Sustinerea unui referat pe o temă aleasă din tematica disciplinei	50%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	10%
10.5 S / L / LP / P	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea prin probe practice specifice disciplinei	30%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului la LP	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul LP și / sau a activității profesionale, situația prezențelor, participare la competiții universitare etc.	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoștințe minimale din problematica disciplinei; - studentul trebuie să-și însușească și să-și dezvolte capacitatea de a crea și acționa în situații specifice privind timpul liber în baze sportive și de agrement, pentru promovarea în rândul populației a unui stil sănătos de viață.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de SEMINAR / L / LP	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ESTETICĂ CORPORALĂ- FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Camelia Plăstoi						
2.3 Titularul activităților de LP	Conf.univ.dr. Camelia Plăstoi						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	AS

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ

** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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 LP	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 LP	14
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
- Pregătire lucrări practice, teme, referate					30
- Tutoriat		0	- Examinări		2
- Alte activități					0
3.8 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 curs cu videoproiector/platformă online.
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Sală activități practice Debarcader/platformă online.

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1 Cunoașterea, înțelegerea conceptelor și a metodelor specifice <i>Fitnessului și esteticii corporale</i> și utilizarea informației adecvate necesare asimilării și redării de informații calificate. C2 Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea noțiunilor teoretice necesare transpunerii în practică folosind mijloace specifice <i>fitnessului</i>. C3 Folosirea unui sistem de metode adecvat și permanent actualizat cu scopul de a obține rezultate superioare și o relaționare cât mai bună cu practicanții prin corelarea sistemului informațional și selectarea conținuturilor specifice în funcție de vârstă și motricitate. C5 Adaptarea structurilor la nivelul și valoarea grupului cu care se lucrează și abordarea procesuală a motricității specifice raportate la legile creșterii și dezvoltării individului (indivizilor) în vederea unei evaluări corect realizate.
------------------------------	---

6.2. Competențe transversale	CT1 Cunoașterea teoretică și practică a activităților și mijloacelor specifice fitnessului astfel încât să poată fi transmise în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al subiecților informațiile corecte pentru atingerea scopului urmărit. CT2 Îndeplinirea unor sarcini în diferite condiții ce vor avea o finalitate corectă și planificată simultan cu păstrarea unei eficiențe crescute pe parcursul desfășurării activităților specifice fitnessului. CT3 Posibilitatea de documentare prin diferite programe electronice și folosirea acestora pentru o informare rapidă și o vizualizare corectă a mecanismelor mișcărilor și a stabilirii relațiilor la nivel național și internațional cu diferite persoane, foruri, asociații etc.
------------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și însușirea corectă a noțiunilor și metodelor ce converg spre asimilarea unui bagaj de cunoștințe specifice esteticii corporale și adecvate nivelului de dezvoltare și vârstei. Dobândirea capacității de a realiza și demonstra individual programe cu elemente specifice fitnessului.
7.2 Obiectivele specifice	• Insușirea noțiunilor de bază specifice fitnessului. • Formarea deprinderilor specifice de a explica și demonstra elementele ce ajută la formarea și asimilarea corectă a exercițiilor specifice fitnessului. • Cunoașterea valorii și a modalităților de exersare specifice fitnessului. • Stăpânirea tipurilor de abordare și de transmitere eficientă, atât din punct de vedere moritic, cât și verbal într-un context de reguli și principii specifice competițiilor de fitness. • Deținerea abilității de a reuși o evaluare (intermediară sau finală) cât mai obiectivă în funcție de contextul conturat.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Estetica corporală - puncte de vedere, abordări conceptuale.	2	
2.	Fitnessul- evoluție, abordări conceptuale regulament de desfășurare a competițiilor.	2	
3.	Mijloace specifice folosite în antrenamentele de fitness.	2	
4.	Euritmia-ca parte componentă a modelării estetice corporale. Evoluțiile în competițiile de fitness.	2	
5.	Descrierea mijloacelor de acționare pentru dezvoltarea diferitelor grupe musculare ce trebuie relifate în competiții. Descrierea seturilor de exerciții ce contribuie la modelarea corpului uman prin fitness.	2	
6.	Factorii implicați în conturarea și menținerea unui aspect corporal adecvat participării la competițiile de fitness – metode de antrenament și refacere.	2	
7.	Factori ce contribuie la educarea individului de a practica sub forma activităților de loisire. Modalități de structurare a programelor de fitness.	2	
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare.		

8.2 Lucrări practice		Nr. ore	Obs.
1.	Organizarea activității - stabilirea de obiective, metodologii de acționare, stabilirea grupelor de lucru etc.	2	
2.	Modelarea corporală generată de însușirea și aplicarea corectă mijloacelor de dezvoltare fizică specifice fitnessului.	2	
3.	Însușirea mijloacelor de pregătire specifice fitnessului și modelarea esteticii corporale.	2	
4.	Programe de exerciții pentru dezvoltarea, reliefaarea musculaturii membrelor superioare și centurii scapulo-humerale.	2	
5.	Programe de exerciții pentru dezvoltarea și definirea musculaturii trunchiului și membrelor inferioare.	4	
6.	Realizarea de seturi de exerciții și demonstrarea lor pe fond muzical similar – evaluare.	2	

Metode de predare	demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; exersarea practică pentru consolidarea notiunilor predate; metoda repetării în condiții variate pentru modelarea esteticii corporale prin fitness.
-------------------	--

8.3 Bibliografie

1. TUDOR O. BOMPA, CARLO BUZZICHELLI, Periodizare: Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Lifestyle, 2021
2. PLĂSTOI, C., 2019. Teoria și practica în sporturi de expresie, Ed. Universitaria Craiova
3. PLĂSTOI, C., Chera Bianca, 2012. Expresie corporală și comunicare motrică – L.P.-, Ed. Academica Brâncuși, Târgu-Jiu
4. PLĂSTOI, C., Chera Bianca, 2010. Expresie corporală și comunicare motrică, Ed. Academica Brâncuși, Tg-Jiu
5. EPURAN, M., 2008, Psihologia sportului de performanță, Ed. INCS, București;
6. BAROGA, L., Culturism, sanatate, forta, frumuseti. Edit. Stadion, Bucuresti, 1970
7. ENACHESCU, Constantin, Expresia plastica a personalitatii. Bucuresti, Edit. Stiintifica, 1975
8. STOENESCU, Gineta, *Expresie corporala si dans. Bucuresti, Universitatea Ecologica*, 1995

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare prin acordare de note de la 10 la 1	Examinare oral	40%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a activității studentului în cadrul cursului.	10%
10.5 LP	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Verificare finală la activitatea practică	40%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului la LP	Observarea sistematică a activității studentului în cadrul LP	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoștințe teoretice și practice minimale specifice disciplinei; - obținerea a minimum nota 5 la evaluările sumative de la curs și LP			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de LP	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
30.09.2024				

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	SMADTL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Flavius Cristian Mărcău				
2.3 Titularul activităților de LP					
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	OF

* E / C / V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ; ** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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 S / LP / L / P	-
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6 S / LP / L / P	-
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					3
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
- Tutoriat		2	- Examinări		2
- Alte activități					
3.8 Total ore studiu individual	12	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	videoproiector; planșe grafice; teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru
5.2. de desfășurare a L.P.	-

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	1. Asigura gestionarea colectivului de elevi; 2. Monitorizează relațiile dintre elevi și dintre elevi și profesori; 3. Pregătește conținutul lecției; 5. Garantează siguranța elevilor și studenților; 10. Oferă feedback constructiv.
6.2. Competențe transversale	1. Se adaptează la cerințe fizice;

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea principiilor etice și de structură a cercetării științifice de către studenți în conceperea producăiilor științifice proprii
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea de către studenți a principalelor definiții conceptuale privind cercetarea științifică interpretarea și aprofundarea evoluțiilor în cercetarea științifică. - Înțelegerea tehnicilor de documentare, individuală și în colaborare cunoașterea etapelor cercetării științifice. - Înțelegerea importanței organizării și originalității în cercetarea științifică cunoașterea de către studenți cum se valorifică o cercetare științifică - Înțelegerea întocmirii unui aparat critic pentru o lucrare cu caracter științific cunoașterea structurii unui text științific.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Concepte si distincții fundamentale	2	
2.	Cadre ale evaluării morale. Cum analizăm o problemă etică?	4	
3.	De ce este nevoie de etica academică	4	
4.	Etică și integritate academică. Privire comparativă.	4	
5.	Instrumente legislative. Codul de etică universitară.	2	
6.	Abateri de la normele de conduită etică	2	
7.	Sanțiuni pentru încălcarea eticii universitare și a bună conduite în cercetarea științifică	2	
8.	Plagiatul	2	
9.	Metodologia cercetării științifice. Principii	2	
10.	Etica publicării	2	
11.	Probleme etice specifice domeniului	2	
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; studiu de caz; brainstormingul		

Bibliografie obligatorie

1. Capcelea, V., Etica si comportamentul civilizat, Editura Pro Universitaria, București, 2016
2. Papadima, L. (Coord.), Deontologie academică. Curriculum-cadru, Editura Universității din București, București, 2017
3. Aslam Constantin, Cornel Florin Moraru, Raluca Paraschiv, Curs de deontologie și integritate academică, Universitatea Națională de Arte, București, 2018.

Bibliografie opțională

1. Ștefan Emilia, Etica și integritate academică, Editura Pro-Universitaria, București, 2018. 4.
2. Șercan Emilia, Deontologie academică. Ghid practic, București, 2017.
3. Stephen, L.. The Science of Ethics. Cambridge, Cambridge University Press, 2012

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea orală	70%
	Evaluare continuă prin acordare de note de la 10 la 1	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	30%

10.6 Standard minim de performanță**Standarde minime pentru nota 5:**

- Să dovedească însușirea minimă a materiei (cunoștințe fundamentale);
- Se ține cont de activitatea din timpul semestrului;

-Standarde pentru nota 10:

- Un grad ridicat de corectitudine și completitudine a cunoștințelor, de asimilare a limbajului de specialitate

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de S / L / LP	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER ÎN BAZE SPORTIVE ȘI DE AGREMENT				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ.dr. Chiriac Paul-Bogdan				
2.3 Titularul activităților de S / LP / L / P	Lect. univ.dr. Chiriac Paul-Bogdan				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					OS

* E / C / V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ; ** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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 S / LP / L / P	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 S / LP / L / P	28
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
- Tutoriat		4	- Examinări		2
- Alte activități – vizitarea cel puțin a unei baze sportive și a unei de agrement					20
3.8 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	videoproiector; planșe grafice; fișe de lucru
5.2. de desfășurare a S / L / LP	Săli de sport / terenuri de baschet, volei, handbal, fotbal, tenis, regulamentare cu instalații specifice; echipament sportiv specific sportului practicat; alte instalații;

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- Să cunoască terminologia utilizată în domeniul activităților motrice de timp liber; - Să demonstreze capacitatea de utilizare adecvată a timpului liber în bazele sportive și de agrement; - Să înțeleagă importanța cunoașterii aparaturii existente în diferite baze sportive și de agrement; - Să demonstreze capacitatea de a elabora programe de petrecere a timpului liber în baze sportive și de agrement; - Să își însușească abilități de raționare, analiză și evaluare a unor situații de petrecere a timpului liber în baze sportive și de agrement;
6.2. Competențe transversale	- Să demonstreze preocupare pentru perfecționarea profesională prin antrenarea abilităților de practicare a timpului liber; - Să demonstreze implicarea în activități științifice, cum ar fi elaborarea unor articole și studii de specialitate în privința petrecerii timpului liber în baze sportive și de agrement; - Să participe la proiecte având caracter științific, compatibile cu cerințele integrării în învățământul european

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de către studenții din învățământul superior de educație fizică și sport a următoarelor probleme principale: • noțiunilor fundamentale din domeniu • formarea și pregătirea specialiștilor pentru managementul timpului liber al diferitelor categorii de populație; • pregătirea specialiștilor pentru instituțiile de învățământ, firme, corporații, fundații, alte instituții publice preocupate de utilizarea constructivă a bugetului de timp al angajaților; • îmbogățirea domeniului <i>Educație Fizică și Sport</i> prin includerea problematicii activităților motrice de timp liber la diferite categorii de vârstă și implementarea diferitelor structuri operaționale pentru inducerea efectelor pozitive ale acestora;
7.2 Obiectivele specifice	• Dezvoltarea capacităților proprii de a crea și acționa în situații specifice privind timpul liber petrecut în bazele sportive și de agrement. Disciplina urmărește abilitarea studenților cu deprinderi și cunoștințe privind conceperea, aplicarea și managementul activităților motrice de loisir, pentru promovarea în rândul populației a unui stil sănătos de viață prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, în vederea îmbunătățirii calității vieții; • Informațiile dobândite servesc drept bază pentru elaborarea unor proiecte ample în care se regăsesc activități desfășurate în natură, în spații special amenajate, activități turistice, cu grad de risc, de team-building etc.; • Crearea și aplicarea programelor de timp liber în baze sportive și de agrement, corelate cu particularitățile de vârstă și cu motivația diferitelor categorii de populație, facilitând astfel comunicarea și integrarea socială.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Baze sportive. Definiție și clasificare.	2	
2.	Baze de agrement. Definiție și clasificare.	2	
3.	Terenurile bazelor sportive și de agrement.	2	
4.	Instalații și materiale necesare bazelor sportive și de agrement.	2	
5.	Activități motrice în baze sportive.	2	
6.	Activități motrice în baze de agrement.	2	
7.	Igiena bazelor sportive și de agrement.	2	
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; cursul interactiv		

8.2 Seminar/laborator / lucrări practice		Nr. ore	Obs.
1.	Prezentarea programei. Sisteme de acționare privind ocuparea timpului liber în diferite baze sportive și de agrement.	2	
2.	Organizarea și conducerea activităților de sală – baschet, tenis de masă, volei, handbal, alte activități de interior etc.		
3.	Sisteme de acționare privind dezvoltarea musculaturii în săli cu aparate speciale în săli de fitness.	2	
4.	Organizarea și conducerea activităților în aer liber – baschet, tenis de câmp, fotbal, handbal, alte activități de exterior etc.	2	
5.	Organizarea și conducerea activităților în aer liber în baze sportive și de agrement în regiuni montane.	2	
6.	Organizarea și de conducerea activităților în aer liber în baze sportive și de agrement în regiuni de câmpie (mare, deltă).	2	
7.	Organizarea și conducerea traseelor. Orientarea în teren - utilizarea hărții și a busolei.	2	
8.	Organizarea și conducerea traseelor pe bicicletă. Orientarea în teren - utilizarea hărții și a indicatoarelor.	2	
9.	Activități sportive - dansuri populare: hora și sârba.	2	
10.	Organizarea și conducerea jocurilor specifice de cabană.	2	
11.	Organizarea și conducerea diferitelor jocuri în aer liber în baze sportive și de agrement.	2	
12.	Organizarea și conducerea diferitelor competiții în baze sportive și de agrement.	2	
13.	Acordarea primului ajutor în posibile situații de accidente survenite în activitățile de timp liber în baze sportive și de agrement	2	
14.	Lecție de verificare	2	
Metode de predare	demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; exersarea practică; metoda repetării în condiții variate pentru perfecționarea elementelor tehnico-tactice		

8.3 Bibliografie obligatorie	
1.	Durbăcea-Bolovan, M.,(2009), Activități motrice pentru timpul liber, Editura Academica Brâncuși; carte, CD existent la biblioteca FMSC
2.	Durbăcea-Bolovan, M.,(2009), Musculație, Editura Academica Brâncuși; carte, CD existent la biblioteca FMSC
8.4 Bibliografie opțională	
1.	Bota, A. ,(2006), Exerciții fizice pentru viață activă, Ed. Cartea Universitară, București;
2.	Ciclismul montan, (2006) Editura All;
3.	Chirazi, M., Culturism, curs pentru specializare, Ed. Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2004;
4.	Damian, S., Superfit, esențialul în fitness și culturism, Edit. Corint, București, 2006;
5.	Gimnastica aerobică, Kulcsar Ștefania, 2000
6.	Fitness, bazele antrenamentului, Hidi Iozef, 2008

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Susținerea unui referat pe o temă aleasă din tematica disciplinei	50%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	10%
10.5 S / L / LP / P	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea prin probe practice specifice disciplinei	30%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului la LP	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul LP și / sau a activității profesionale.	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoștințe minimale din problematica disciplinei; - studentul trebuie să-și însușească și să-și dezvolte capacitatea de a crea și acționa în situații specifice privind timpul liber în baze sportive și de agrement, pentru promovarea în rândul populației a unui stil sănătos de viață.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de SEMINAR / L /LP	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii	II – MASTER
1.6 Programul de studii / Calificarea	SMADTL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		ERGOFIZIOLOGIA ÎN SPORTUL ȘCOLAR						
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Univ. dr Niculescu Bogdan						
2.3 Titularul activităților de S / LP / L / P		Lect. Univ. dr Niculescu Bogdan						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**		OF

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ; ** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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

3.1 Număr de ore pe săptămână						4	din care: 3.2 curs	2	3.3 S / LP / L / P	2
3.4 Total ore din planul de învățământ						56	din care: 3.5 curs	28	3.6 S / LP / L / P	28
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală										
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										30
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren										30
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										30
- Tutoriat						0	- Examinări			4
- Alte activități										0
3.8 Total ore studiu individual						94	3.9 Total ore pe semestru			150
3.10 Numărul de credite						6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Anatomie, Biomecanică, Fiziologie, Teoria educației fizice și sportive
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	videoproiector; planșe grafice; fișe de lucru
5.2. de desfășurare a S / L/ LP	Laborator Ergofiziologie

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- 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); - 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	- 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; - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat;
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic; - Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic; - Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Noțiuni de bază din fiziologia umană și a efortului fizic.	4	
2.	Sângele și modificările lui în efortul fizic.	4	
3.	Sistemul cardiovascular. Adaptările la efort ale sistemului cardiovascular.	4	
4.	Aparatul respirator și modificările acestuia în efort.	4	
5.	Respirația în condiții de hipobarism sau hiperbarism.	4	
6.	Metabolismul și sursele de energie.	4	
7.	Măsurarea costului energetic.	4	
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; cursul interactiv		

8.2 Seminar/laborator / lucrări practice		Nr. ore	Obs.
1.	Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate. Adaptări tardive. Acidul lactic, pH-ul sanguin.	4	
2.	Sistemul cardiovascular. Fiziologia sistemului vascular.	4	
3.	Adaptările cardiovasculare la efort. Adaptări cardiovasculare acute. Modificări cardiovasculare tardive (frecvența cardiacă, debitul sistolic, debitul cardiac, redistribuirea debitelor locale, creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen, tensiunea arterială, bradicardia, cardiomegalia, densitatea capilarelor).	4	
4.	Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen. Adaptările aparatului respirator la efort.	4	
5.	Forme de evaluare a VO ₂ max (laborator/teren). Metode și mijloace de utilizare a valorilor obținute în urma evaluării.	4	
6.	Respirația în condiții de hipobarism. Respirația în condiții de hiperbarism.	4	
7.	Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort.	4	
Metode de predare	demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; exersarea practică; metoda repetării în condiții variate pentru perfecționarea elementelor tehnico-tactice		

8.3 Bibliografie obligatorie

1. Apostol, I., 1998 – Curs de Ergofiziologie, Editura Universității “Al.I. Cuza, Iasi
2. Billat, V., 2003 - Physiologie et methodologie de l'entraînement. Science et pratiques du sport. Edition De Boeck, Paris.
3. Bota, C., 2002 – Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București
4. Dănoiu, M., col., 2001 – Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport. Editura Universitaria, Craiova

8.4 Bibliografie opțională

1. Georgescu, L., 2002 – Fiziologia educației fizice. Editura Universitaria, Craiova
2. Haulică, I., 1996 – Fiziologie umană, ediția a II-a. Editura medicală, București.
3. Voiculescu, B., col., 2007 – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, București.
4. Wilmore, J.H. & David, L., Costill D.L., 2002, Physiologie du sport et de l'exercice, De Boeck Universite, Paris.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Examen scris	50%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	10%
10.5 S / L / LP / P	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea prin probe practice specifice disciplinei	30%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului la LP	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul seminar / laborator / LP și / sau a activității profesionale, situația prezențelor, participare la competiții universitare etc.	10%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; • Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; • Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efortul fizic; • Metode de evaluare a principalilor indicatori fiziologici.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de SEMINAR	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Pregătire teoretică de specialitate în educație fizică				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert				
2.3 Titularul activităților de S	Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					OF

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ

** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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

d. Timpul total estimat (ore pe semestrul de activități didactice)					
3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 S	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 S / LP / L / P	14
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- 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					20
- Tutoriat		0	- Examinări		2
- Alte activități					0
3.8 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	Teoria și metodică educației fizice și sportului, Kinesiologie
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	videoproiector; planșe grafice; teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru, Laptop, Platforma Microsoft Teams, Platforma Zoom, e mail, on line.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- C1- Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului Științei mișcării cu orientare interdisciplinară. - C2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. - C3- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice domeniului activităților motrice. - C4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Științei mișcării, pe grupe de vârstă. - C5- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților motrice. - C6- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
------------------------------	---

6.2. Competențe transversale	- CT1- Organizarea de activităților motrice 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 motrice. - CT3- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală
------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Achiziția unor unități concrete și abstracte legate de disciplinele teoretice specifice domeniului. - Cunoașterea conținuturilor teoretice de integrare a componentelor care alcătuiesc disciplinele domeniului. - Însușirea obiectivelor și competențelor pentru asigurarea finalităților educației.
7.2 Obiectivele specifice	- Folosirea corectă a noțiunilor specifice. - Dezvoltarea capacității de interpretare, realizare și evaluare a cunoștințelor specifice și abordarea acestora de pe pozițiile socio-pedagogice. - Asimilarea cunoștințelor specifice. - Explicarea Științei mișcării ca o disciplină intuitivă, explicativă și aplicativă, fundamentală în acumularea cunoștințelor ulterioare ale viitorului profesor de educație fizică, antrenor, sportiv/kinetoterapeut. - Implicarea în propriul proces de formare și dezvoltare personală. - Manifestarea interesului în procesul instructiv-educativ și de participare interactivă la lecții. - Promovarea atitudinii pozitive centrate pe valori și pe relații responsabile față de domeniul activităților motrice. - Identificarea atitudinii pe relații democratice și libertăți colective și individuale.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Noțiuni teoretice aferente domeniului educației fizice și sportului. Sistemul de învățământ din România.	2	Curs interactiv
2.	Știința sportului și educației fizice. Didactica educației fizice și sportului.	2	Curs interactiv
3.	Metode clasice de predare în activitatea de educație fizică școlară.	2	Curs interactiv
4.	Lecția de educație fizică din perspectivă teoretică.	2	Curs interactiv
5.	Conducerea lecției de educației fizice moderne. Managementul lecției.	2	Curs interactiv
6.	Planificarea curriculară a lecției – noțiuni teoretice. Planificarea obiectivelor lecției– noțiuni teoretice.	2	Curs interactiv
7.	Planificarea conținutului lecției– noțiuni teoretice. Planificarea metodologiei lecției– noțiuni teoretice. Planificarea evaluării lecției– noțiuni teoretice.	2	Curs interactiv
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; studiu de caz; brainstormingul, metode de predare intuitive care fac apel la cel de-al doilea sistem de semnalizare.		

8.2 Seminar		Nr. ore	Obs.
8.	Metode și procedee expozitiv-euristice. Metode acționale (practice). Clasa de elevi ca spațiu de relații educative.	2	Prezentare de referate, discuții tematice
9.	Modele de conducere a lecției în care predomină strategiile de comunicare. Modele de conducere a lecției în care predomină strategiile de acțiune. Modele de conducere a lecției în care predomină strategiile de interacționale și informatizare.	2	Prezentare de referate,

			discuții tematiche
10.	Organizarea timpului instruirii. Planificarea obiectivelor lecției.	2	Prezentare de referate, discuții tematiche
11.	Planificarea conținutului lecției. Planificarea metodologiei lecției.	2	Prezentare de referate, discuții tematiche
12.	Planificarea evaluării lecției.	2	Prezentare de referate, discuții tematiche
13.	Modele de evaluare.	2	Prezentare de referate, discuții tematiche
14.	Planificarea anuală. Planificarea semestrială.	2	Prezentare de referate, discuții tematiche
Metode de predare	lucrul cu îndrumarul și / sau alte cărți de specialitate; demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; metoda repetării în condiții variate pentru perfecționarea elementelor tehnice etc. , metode intuitive.		

8.3 Bibliografie obligatorie

1. Bică Monica - „*Teoria și metodică educației fizice și sportului*”, Editura Universitaria, 2006
2. Bică Monica – „*Sinteze teoretice și conceptuale privind educația fizică în învățământul preuniversitar*”, Editura „Academica Brâncuși”, 2007
3. Bică Monica – „*Teoria și didactica educației fizice și sportului*”, Editura Academica Brâncuși, 2009
4. Cârstea, Gh.- „*Teoria și metodică educației fizice și sportului*”, Editura Universul, București, 1996.
5. Cârstea, Gh., - “*Educația fizică – teoria și bazele metodicii*”, A. N. E. F. S., București, 1997.
6. Cârstea, Gh. -, „*Teoria și metodică educației fizice și sportului*”, Editura AN-DA, București, 2000.
7. Cârstea, Gh. - “*Educația fizică – fundamente teoretice și metodice*”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999
8. Bică Monica, Sakizlian Eduard-Robert - „*Educație fizică – repere teoretice și metodice*”, Editura „Academica Brâncuși”, 111 pag., 2019, ISBN 978-973-144-924-1.
<https://drive.google.com/file/d/1jhNLMgOar56elZlerOpmyvUkavNgWE68/view?usp=sharing>
9. Bică Monica, Sakizlian Eduard-Robert - „*Caiet de practică pedagogică – domeniul Educație fizică și sport*”, Editura „Academica Brâncuși”, 111 pag., 2019, ISBN 978-973-144-925-8.
https://drive.google.com/file/d/1VcSErqZ3Fnehr2yOCNDB_KCcxPhGJa_v/view?usp=sharing
10. Sakizlian Eduard-Robert - „*Jocuri sportive – metodă și mijloace de educare a capacităților condiționale*”
Îndrumar practico-metodic, Editura „Academica Brâncuși”, 73 pag., 2022, ISBN 978-606-9614-51-8.
https://drive.google.com/file/d/1gIQNiKpYli5m2vN3329NZ2_ZDuGh3cf3/view?usp=sharing

8.4 Bibliografie opțională

1. Cerghit, I., - „*Metode de învățământ*”, București, Ed. EDP-RA, 1997.
2. Dragnea, A., - „*Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991.
3. Dragnea, A., - „*Antrenamentul sportiv*”, București, EDP, 1996.
4. Epuran, M., - „*Psihologia sportului*”, București, Editura FEST, 2005.
5. Firea, E., - “*Metodică educației fizice școlare*”, vol. I și II, I. E. F. S., București, 1984 – 1985.
6. Mitra, Gh.; Mogoș, Al., - “*Dezvoltarea calităților motrice*”, Editura Sport-Turism, București, 1980.
7. Mitra, Gh.; Mogoș, Al., - „*Metodică educației fizice școlare*”, Editura Sport-Turism, București, 1980.

8. Tudor, V., - „*Aptitudinile în structura personalității. Dinamica aptitudinilor implicate în practicarea exercițiilor fizice*”, Referat doctorat nr. 1, București, 1998
9. Stănescu, M., - „*Educația fizică pentru preșcolari și școlari mici*”, București, Ed. Semne, 2002
10. Petrică, D. Scarlat, E. – „*Educație fizică școlară*”, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004.
11. Ploșteanu, C., - „*Teoria educației fizice și sportului*”, Editura, University Press, Galați, 2009.

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

Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea orală / Evaluarea scrisă / Testul docimologic / Portofoliul / Proiectul	70%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	10%
10.5 S	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea prin probe practice / evaluarea orală / evaluarea scrisă / testul docimologic / portofoliul / referat	10%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului la S	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul S și / sau a activității profesionale	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoștințe minimale din problematica disciplinei; - obținerea a minimum nota 5 la evaluările sumative de la curs și S			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de Seminar	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024				

Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități fizice recreative extracurriculare						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert						
2.3 Titularul activităților de S	Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	OS

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ

** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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

d. Timpul total estimat (ore pe semestrul de activități didactice)					
3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 S	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 S / LP / L / P	14
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
- Tutoriat		0	- Examinări		2
- Alte activități					0
3.8 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	Cunoștințe de orientare turistică, schi, înot, organizare de competiții sportive.
4.2 de competențe	Elemente de psihopedagogie școlară

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	videoproiector; planșe grafice; teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- C1- Aprofundarea reperelor teoretice și practice din structura problematicii proiectării documentelor școlare. - C2- Formarea capacității de aplicare a problematicii teoretice și practice de proiectare a documentelor didactice. - C3- Aplicarea în contexte specifice a mecanismelor cunoașterii științifice și a modului de construcție a teoriilor științifice în educația fizică curriculară și activitățile sportive extracurriculare. - C4- Cunoașterea și implementarea conceptelor privind determinarea complexă a proiectării învățării. - C5- Formarea sistemului de deprinderi și priceperi teoretice și practice care permit masterandului să se orienteze în domeniul cercetării educației fizice și sportive (recunoașterea situațiilor problematice și orientarea spre soluțiile de rezolvare).
------------------------------	---

6.2. Competențe transversale	- CT1- Utilizarea deprinderilor de muncă intelectuală eficientă, manifestarea unor atitudini responsabile față de domeniul științific și didactic pentru valorificarea optimă a potențialului propriu în situații specifice cu respectarea principiilor și normelor de etică profesională. - CT2- Desfășurarea eficientă a activităților organizate în echipă. - CT3- Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată. - CT4 – Formarea capacității de operaționalizare a conceptelor despre activitatea fizică și instrumentalizarea lor în domeniul Științe Sportului și Educației Fizice structurată pe trei piloni principali: - Competențe de cunoaștere, înțelegere și interpretarea noțiunilor principiilor și elaborarea de proiecte de cercetare științifică. - Competențe instrumental aplicative de utilizare a noțiunilor de identificare a situațiilor practice experimentale și de aplicare a metodelor de cercetare în context practic. - Competențe atitudinale de promovare a valorii și a potențialului propriu de promovare a unui climat propice și a interesului în activitatea didactică și științifică.
------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Achiziția unor unități concrete și abstracte legate de disciplinele teoretice specifice domeniului. - Cunoașterea conținuturilor teoretice de integrare a componentelor care alcătuiesc disciplinele domeniului. - Însușirea obiectivelor și competențelor pentru asigurarea finalităților educației. - Acumularea informațiilor generale despre organizarea activităților extracurriculare (drumeții, excursii, schi, înot, tabere în diferite medii).
7.2 Obiectivele specifice	- Folosirea corectă a noțiunilor specifice. - Dezvoltarea capacității de interpretare, realizare și evaluare a cunoștințelor specifice și abordarea acestora de pe pozițiile socio-pedagogice. - Asimilarea cunoștințelor specifice. - Implicarea în propriul proces de formare și dezvoltare personală. - La finalizarea cu succes a acestei discipline studenții vor fi capabili să: - Dețină capacități de planificare și organizare a activităților extracurriculare. - Adapteze activitățile extracurriculare la nivelul și potențialul elevilor și a posibilităților materiale existente în școală sau în mediul extrașcolar precum și, în funcție de condițiile de mediu.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Noțiuni introductive despre activitățile școlare extracurriculare. Prezentare generală.	2	
2.	Inițierea, pregătirea și organizarea unei excursii/deplasări școlare.	2	
3.	Inițierea, pregătirea și organizarea unei competiții școlare.	2	
4.	Noțiuni de orientare sportivă/orientare turistică.	2	
5.	Organizarea și desfășurarea unor activități de învățare: schi, înot, etc.	2	
6.	Reguli generale și specifice de reglare, dotare și întreținere a echipamentelor specifice.	2	
7.	Norme de conduită și atitudine față de protecția mediului înconjurător.	2	
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; studiu de caz; brainstormingul.		

8.2 Seminar		Nr. ore	Obs.
8.	Criterii de organizare a unei vizite la un muzeu.	2	
9.	Criterii de organizare și planificare a unei excursii școlare.	2	
10.	Organizarea unei competiții școlare.	2	

11.	Organizarea unei activități de învățare (ciclul turism).	2	
12.	Deplasarea pe trasee turistice.	2	
13.	Conducerea grupului pe un traseu prestabilit.	2	
14.	Organizarea unei deplasări pe timp de iarnă.	2	
Metode de predare	lucrul cu îndrumarul și / sau alte cărți de specialitate; demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; metoda repetării în condiții variate pentru perfecționarea elementelor tehnice etc.		

8.3 Bibliografie obligatorie

1. Chirazi, M., "Didactica aplicată a activităților extracurriculare", Editura Universitară AL.I. Cuza, Iași, 2022
2. Chirazi, M., Honceriu, C., Oprean, A., "Alpinism", Editura Universitară AL.I. Cuza, Iași, 2014
3. Chirazi, M., "Cicloturism", Editura Pim, Iași, 2014
4. Marinău, M., Mărcuț, P., "Inițiere în orientarea sportivă", Editura universității din Oradea, 2005.
5. Mureșan, E. "Înotul utilitar – aplicativ și tehnici de vâslit", Editura Spiru Haret, București, 2001

8.4 Bibliografie opțională

1. Chirazi, M., "Didactica aplicată a activităților extracurriculare", Editura Universitară AL.I. Cuza, Iași, 2022
2. Chirazi, M., Honceriu, C., Oprean, A., "Alpinism", Editura Universitară AL.I. Cuza, Iași, 2014
3. Honceriu, C., "Turism și orientare turistică: îndrumar practico-metodic", Editura UAIC, 2007

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

Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea orală / Evaluarea scrisă / Testul docimologic / Portofoliul / Proiectul	70%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	20%
10.5 S	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea prin probe practice / evaluarea orală / evaluarea scrisă / testul docimologic / portofoliul / referat	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoștințe minimale din problematica disciplinei; - obținerea a minimum nota 5 la evaluările sumative de la curs și S			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de Seminar	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024				

Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI CALITATEA VIETII						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Monica Delia Bică						
2.3 Titularul activităților de S	Prof.univ.dr. Monica Delia Bică						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	OS

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ

** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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

d. Timpul total estimat (ore pe semestrul de activități didactice)					
3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 S	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 S / LP / L / P	14
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
- Tutoriat	0	- Examinări			2
- Alte activități					0
3.8 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	Kinesiologie
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	videoproiector; planșe grafice; teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru, Laptop, Platforma Microsoft Teams, Platforma Zoom, on line, email.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru, Laptop, Platforma Microsoft Teams, Platforma Zoom, on line, email.

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). C3 Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice. C4 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
------------------------------	---

6.2. Competențe transversale	CT1 Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție/ de pregătire/ competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală
------------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de EFS. - Însușirea noțiunilor (categorii, concepte) fundamentale ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului. - Acumularea cunoștințelor teoretice de specialitate specifice sociologiei sportului, organizarea și conducerea activităților sportive extrașcolare de timp liber și de agrement.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport - Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică. - Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. - Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport. - Însușirea conceptului de interdependență între educația fizică, sport și calitatea vieții. - Însușirea unui sistem de valori compatibil cu exigențele europene.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Disciplinele socio-umane și lumea sportului.	2	Curs interactiv
2.	Calitatea vieții și indicatorii ei.	2	Curs interactiv
3.	Tipuri și categorii de indicatori sociali ai calității.	2	Curs interactiv
4.	Semnificații principale ale noțiunii de calitate a vieții.	2	Curs interactiv
5.	Nivel de trai, educația fizică și sportul.	2	Curs interactiv
6.	Funcțiile sociale ale educației fizice și sportului.	2	Curs interactiv
7.	Diferențieri socio-demografice în practica sportivă.	2	Curs interactiv
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; studiu de caz; brainstormingul, metode de predare intuitive care fac apel la cel de-al doilea sistem de semnalizare.		

8.2 Seminar		Nr. ore	Obs.
8.	Aspecte socio-psihologice ale fenomenului sportiv.	2	Prezentare de referate, discuții tematice
9.	Influența sportului asupra sănătății fizice și psihice.	2	Prezentare de referate, discuții tematice

10.	Socializarea prin și pentru sport.	2	Prezentare de referate, discuții tematice
11.	Tipuri de socializare.	2	Prezentare de referate, discuții tematice
12.	Factori și mecanisme ale socializării.	2	Prezentare de referate, discuții tematice
13.	Contribuția educației fizice în socializare.	2	Prezentare de referate, discuții tematice
14.	Socializarea-proces de dezvoltare a personalității umane.	2	Prezentare de referate, discuții tematice
Metode de predare	lucrul cu îndrumarul și / sau alte cărți de specialitate; demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; metoda repetării în condiții variate pentru perfecționarea elementelor tehnice etc.		

8.3 Bibliografie obligatorie

1. Bică Monica - „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Universitaria, 2006
2. Bică Monica - „Sinteze teoretice și conceptuale privind educația fizică în învățământul preuniversitar”, Editura „Academica Brâncuși”, 2007
3. Bică Monica - „Teoria și didactica educației fizice și sportului”, Editura Academica Brâncuși, 2009
4. Bică Monica - „Educație fizică – repere teoretice și metodice”, Editura Academica Brâncuși, 2019
5. Bică Monica - „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Curs pentru studenți, format electronic, 2019
4. Cârstea, Gh. - „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Universul, București, 1996.
5. Hut, P. - „Abordarea calitativă a socio-umanului”, Editura Polirom, Iași, 1997
6. Lucuț, G., Rădulescu, S.M. „Calitatea vieții și indicatorii sociali. Teorie-metodică-cercetare”, Editura Luminale, București, 2000
7. Zamfir, C. „Calitatea vieții”, Editura Babel, București, 1993

8.4 Bibliografie opțională

1. Cârstea, Gh., „Educația fizică – fundamente teoretice și metodice”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
- Cârstea, Gh., „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000.
2. Cerghit, I., „Metode de învățământ”, București, Ed. EDP-RA, 1997.
3. Dragnea, A., „Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991.

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

Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1 (însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și	Evaluarea orală	70%

	noțiunilor specifice domeniului de activitate)		
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	10%
10.5 S	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea prin probe practice / evaluarea orală / evaluarea scrisă / testul docimologic / portofoliul / referat	10%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului la S	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul S și / sau a activității profesionale	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoștințe minimale din problematica disciplinei; - obținerea a minimum nota 5 la evaluările sumative de la curs și seminar.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de Seminar	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024				

Prof.univ.dr. Monica Delia Bică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN EFS				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Monica Delia Bică				
2.3 Titularul activităților de S	Prof.univ.dr. Monica Delia Bică				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					OF

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ

** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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 S	2
3.4 Total ore din planul de învățământ						42	din care: 3.5 curs	14	3.6 S / LP / L / P	28
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală										
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe										34
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren										34
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri										34
- Tutoriat						0	- Examinări			6
- Alte activități										0
3.8 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	Kinesiologie
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	videoproiector; planșe grafice; teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru, Laptop, Platforma Microsoft Teams, Platforma Zoom, on line, email.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru, Laptop, Platforma Microsoft Teams, Platforma Zoom, on line, email.

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). C3 Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice. C4 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
------------------------------	--

6.2. Competențe transversale	CT1 Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție/de pregătire/ competiție. CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.
------------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de EFS. - Însușirea noțiunilor (categorii, concepte) fundamentale ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului. - Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea principalelor de măsurare și evaluare utilizate în educația fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport. - Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică. - Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. - Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport. - La finalizarea cu succes a acestei discipline studenții vor fi capabili să: -însușirea noțiunilor de specialitate. -crearea unei orientări generale legate de particularitățile evaluării în activitatea de educație fizică școlară. -dobândirea capacității de utilizare eficientă a instrumentelor de evaluare în educația fizică școlară. -dobândirea capacității de aplicare în activitatea de cercetare științifică a cunoștințelor prezentate.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Evaluare în educație fizică și sport. Considerații generale. Funcții. Autoevaluare în educație fizică și sport.	2	Curs interactiv
2.	Docimologia: Știința evaluării randamentului școlar. Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport – considerații generale.	2	Curs interactiv
3.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport. Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurătorilor.	2	Curs interactiv
4.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport.	2	Curs interactiv
5.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport.	2	Curs interactiv
6.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport.	2	Curs interactiv
7.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport.	2	Curs interactiv
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; studiu de caz; brainstormingul, metode de predare intuitive care fac apel la cel de-al doilea sistem de semnalizare.		

8.2 Seminar		Nr. ore	Obs.
8.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar – aplicații.	4	Prezentare de referate, discuții tematice
9.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul gimnazial – aplicații.	2	Prezentare de

			referate, discuții tematiche
10.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul gimnazial – aplicații.	2	Prezentare de referate, discuții tematiche
11.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul liceal – aplicații.	2	Prezentare de referate, discuții tematiche
12.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul liceal – aplicații.	6	Prezentare de referate, discuții tematiche
13.	Măsurători antropometrice – aplicații.	6	Prezentare de referate, discuții tematiche
14.	Evaluarea psihologică în EFS – aplicații.	6	Prezentare de referate, discuții tematiche
Metode de predare	lucrul cu îndrumarul și / sau alte cărți de specialitate; demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; metoda repetării în condiții variate pentru perfecționarea elementelor tehnice etc.		

8.3 Bibliografie obligatorie

1. Bică Monica - „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Universitaria, 2006
2. Bică Monica - „Sinteze teoretice și conceptuale privind educația fizică în învățământul preuniversitar”, Editura „Academica Brâncuși”, 2007
3. Bică Monica - „Teoria și didactica educației fizice și sportului”, Editura Academica Brâncuși, 2009
4. Bică Monica - „Educație fizică – repere teoretice și metodice”, Editura Academica Brâncuși, 2019
5. Bică Monica - „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Curs pentru studenți, format electronic, 2019
4. Cârstea, Gh. - „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Universul, București, 1996.
5. Cojocariu, A. - „Ghid metodologic pentru evaluarea în educație fizică școlară și antrenamentul sportiv”, Editura Riso print, Cluj-Napoca, 2020.
6. Tudor, V. - „Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport”, Editura Moroșan, București, 2008

8.4 Bibliografie opțională

1. Cârstea, Gh., „Educația fizică – fundamente teoretice și metodice”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
- Cârstea, Gh., „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000.
2. Cerghit, I., „Metode de învățământ”, București, Ed. EDP-RA, 1997.
3. Dragnea, A., „Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991.

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

Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1 (însușirea,	Evaluarea orală	70%

	cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate)		
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	10%
10.5 S	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea prin probe practice / evaluarea orală / evaluarea scrisă / testul docimologic / portofoliul / referat	10%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului la S	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul S și / sau a activității profesionale	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoștințe minimale din problematica disciplinei; - obținerea a minimum nota 5 la evaluările sumative de la curs și seminar.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de Seminar	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024				

Prof.univ.dr. Monica Delia Bică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE DISERTAȚIE						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de S	Prof.univ.dr. Monica Delia Bîcă						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	OS

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ

** OE/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	-	3.3 S	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 S / LP / L / P	56
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
- Tutoriat	0	- Examinări			4
- Alte activități					0
3.8 Total ore studiu individual	44	3.9 Total ore pe semestru			100
3.10 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Metodologia cercetării științifice
4.2 de competențe	Cunoașterea noțiunilor de bază a cercetării științifice

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfășurare a seminarului	Sală de seminar dotată cu aparatură de videoproiecție / platformă digitală (ex: Microsoft Teams).

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). C3 Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice. C4 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
6.2. Competențe transversale	CT1 Organizarea de evenimente specifice sportului 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 în procesul de selecție/de pregătire/ competiție. CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe referitoare la cercetarea științifică din domeniu, în principal însușirea cunoștințelor necesare organizării și redactării unei lucrări de cercetare științifică, a documentării și a studiului bibliografiei de specialitate, a prelucrării statistico-matematice a datelor.
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea unor probleme generale de întocmire a lucrărilor de disertație. - Abordarea particularităților capitolelor lucrării de disertație. - Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect.

8. Conținuturi

8.2 Seminar	Nr. ore	Obs.
1 Prezentarea cerințelor disciplinei; noțiuni introductive; premisele cercetării.	2	Expunere, discuții tematice
2 Tematica cercetării științifice în educație fizică și sport; identificarea unei teme de cercetare din domeniul de studii.	2	Expunere, discuții tematice
3 Documentarea; căutarea informației științifice în bazele de date internaționale.	2	Expunere, discuții tematice
4 Stiluri de citare APA, 7th Edition: reguli de citare în text.	2	Expunere, discuții tematice
5 Stiluri de citare APA, 7 th Edition: reguli de întocmire a listei cu referințe bibliografice.	2	Expunere, discuții tematice
6 Stiluri de citare APA, 7 th Edition: aplicații utilizate pentru întocmirea listei cu referințe bibliografice.	2	Expunere, discuții tematice
7 Realizarea unei liste bibliografice (minimum 10 referințe) conform regulilor stilului APA 7th Edition; verificare pe parcurs.	2	Expunere, discuții tematice
8 Etapele cercetării.	2	Expunere, discuții tematice
9 Modelul general al unui proiect de cercetare.	2	Expunere, discuții tematice
1 Structura, reguli de redactare a proiectului de cercetare.	4	Expunere, discuții tematice
1 Structura, reguli de redactare a lucrării de disertație.	4	Expunere, discuții tematice
1 Conceperea și redactarea unui proiect de cercetare; verificare pe parcurs.	2	Expunere, discuții tematice

8.3 Bibliografie obligatorie

- 1.APA Style. (2020, February). References examples. <https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references/examples>
- 2.Asociația Americană de Psihologie.(2013). Manual de publicare al Asociației Americane de Psihologie (Edition a 6-a). Rentrop&Straton.
- 3.Enăchescu, C. (2005). Tratat de teoria Cercetării Științifice. Editura Polirom.
- 4.Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST.
- 5.Epuran, M. & Marolicaru, M. (2006). Metodologia cercetării activităților corporale (Ediția a 4-a, revizuită și adăugită). Editura Risoprint.

8.4 Bibliografie opțională

1. Cârstea, Gh., „Educația fizică – fundamente teoretice și metodice”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
Cârstea, Gh., „Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000.
2. Cerghit, I., „Metode de învățământ”, București, Ed. EDP-RA, 1997.
3. Dragnea, A., „Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991.

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

Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 S	Redactarea unei liste bibliografice (minimum 10 referințe) conform regulilor stilului APA 7th Edition.	Evaluare scrisă	50%
	Conceperea și redactarea unui proiect de cercetare pe o temă (la alegere) din domeniul Științei Sportului și Educației Fizice.	Evaluare scrisă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Pentru a promova disciplina studenții trebuie să obțină minimum nota 5 (cinci) la fiecare dintre cele două evaluări.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de Seminar	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024				

Prof.univ.dr. Monica Delia Bică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Strategii de pregătire a echipelor reprezentative școlare						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert						
2.3 Titularul activităților de S	Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	OS

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ

** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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

d. Timpul total estimat (ore pe semestrul de activități didactice)					
3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 S	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 S / LP / L / P	28
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					36
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
- Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					34
- Tutoriat	0	- Examinări			2
- Alte activități					0
3.8 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	Teoria și metodică educației fizice și sportului, Kinesiologie
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	videoproiector; planșe grafice; teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	teste; referate pregătite de cursanți; fișe de lucru

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- C1- Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului Științei mișcării cu orientare interdisciplinară. - C2- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. - C3- Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice domeniului activităților motrice. - C4- Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Științei mișcării, pe grupe de vârstă. - C5- Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților motrice. - C6- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
6.2. Competențe transversale	- CT1- Organizarea de activităților motrice 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 motrice. - CT3- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Achiziția unor unități concrete și abstracte legate de disciplinele teoretice specifice domeniului. - Cunoașterea conținuturilor teoretice de integrare a componentelor care alcătuiesc disciplinele domeniului. - Însușirea obiectivelor și competențelor pentru asigurarea finalităților educației. - Formarea capacității de organizare implicare și efectuare a diferitelor activități în cadrul unui eveniment sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	- Folosirea corectă a noțiunilor specifice. - Dezvoltarea capacității de interpretare, realizare și evaluare a cunoștințelor specifice și abordarea acestora de pe pozițiile socio-pedagogice. - Asimilarea cunoștințelor specifice. - Explicarea Științei mișcării ca o disciplină intuitivă, explicativă și aplicativă, fundamentală în acumularea cunoștințelor ulterioare ale viitorului profesor de educație fizică, antrenor, sportiv/kinetoterapeut. - Implicarea în propriul proces de formare și dezvoltare personală. - Manifestarea interesului în procesul instructiv-educativ și de participare interactivă la lecții. - Promovarea atitudinii pozitive centrate pe valori și pe relații responsabile față de domeniul activităților motrice. - Identificarea atitudinii pe relații democratice și libertăți colective și individuale. - La finalizarea cu succes a acestei discipline studenții vor fi capabili să: -stăpânească metodele , procedeele și instrumentele de organizare și de desfășurare a unei competiții sportive. -își contureze o perspectivă managerială a activității evenimentelor sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
1.	Noțiuni teoretice aferente domeniului educației fizice și sportului.	2	
2.	Sistemul de învățământ din România.	2	
3.	Știința sportului și educației fizice.	2	
4.	Didactica educației fizice și sportului.	2	
5.	Metode clasice de predare în activitatea de educație fizică școlară.	2	
6.	Competiția sportivă – sistemul competițional.	2	
7.	Clasificarea competițiilor sportive.	2	
Metode de predare	expunerea sistematică; conversația euristică; observația; dezbateri; exemplificare; problematizare; studiu de caz; brainstormingul.		

8.2 Seminar		Nr. ore	Obs.
8.	Competiția sportivă – sistemul competițional.	4	
9.	Clasificarea competițiilor sportive.	4	
10.	Etapele organizării unui eveniment sportiv.	4	
11.	Elementele de bază în organizarea unui eveniment sportiv.	4	
12.	Organizarea competițiilor sportive (disciplina sportivă la alegere).	4	
13.	Participarea la evenimente sportive.	4	
14.	Competiție sportivă.	4	
Metode de predare	lucrul cu îndrumarul și / sau alte cărți de specialitate; demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; metoda repetării în condiții variate pentru perfecționarea elementelor tehnice etc.		

8.3 Bibliografie obligatorie	
1.	Dacica, L. – "Managementul sportului pentru toți", Editura de Vest, timișoara, 2013
2.	Cârstea, Gh.- „Teoria și metodica educației fizice și sportului”, Editura Universul, București, 1996.
3.	Cârstea, Gh. -, „Teoria și metodica educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000.
4.	Cârstea, Gh. - "Educația fizică – fundamente teoretice și metodice", Casa de editură Petru Maior, București, 1999
5.	Jinga, G., Năstase, M., "Abordări manageriale și de marketing în sport", Editura ASE București, 2006
8.4 Bibliografie opțională	
1.	Dragnea, A., - „Antrenamentul sportiv”, București, EDP, 1996.
2.	Epuran, M. - „Psihologia sportului”, București, Editura FEST, 2005.
3.	Firea, E., - "Metodica educației fizice școlare", vol. I și II, I. E. F. S., București, 1984 – 1985.
4.	Mitra, Gh.; Mogoș, Al., - "Dezvoltarea calităților motrice", Editura Sport-Turism, București, 1980.

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

Conținutul disciplinei este coroborat în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea orală / Evaluarea scrisă / Testul docimologic / Portofoliul / Proiectul	70%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului	Observarea sistematică a comportamentului și a activității studentului în cadrul cursului și / sau a activității profesionale	20%
10.5 S	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Evaluarea prin probe practice / evaluarea orală / evaluarea scrisă / testul docimologic / portofoliul / referat	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoștințe minimale din problematica disciplinei; - obținerea a minimum nota 5 la evaluările sumative de la curs și S			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de Seminar	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
27.09.2024				

Conf.univ.dr. Sakizlian Eduard-Robert

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	 Universitatea „Constantin Brâncuși” din Târgu Jiu
1.2 Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și Comportamentale
1.3 Departamentul	Sănătate și Motricitate
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	II – Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Știința Motricității în Activități Didactice și de Timp Liber / Masterat în Știința Sportului și Educației Fizice

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGII DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT ȘI TABERE ȘCOLARE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de P	Conf.univ. Camelia Plăstoi						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	OS

* E/ C/ V - Examen Colocviu Verificare conform cu planul de învățământ

** OF/OS/OL/OC disciplină obligatorie fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; AF / AS / AL / AC disciplină opțională fundamentală / de specialitate / în domeniul licenței / complementară; DF – disciplină facultativă

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 P	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 P	28
3.7 Distribuția fondului de timp în ore de pregătire individuală					
- Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
- Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
- Pregătire teme de practică					31
- Tutoriat		0	- Examinări		1
- Alte activități					0
3.8 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 activității practice	DJST și locațiile din subordinea acesteia.

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- Cunoașterea teoriilor și corelarea sistemului informațional, cu noțiunile de predare specifice în baze de agrement și tabere școlare. - Utilizarea cunoștințelor de bază pentru înțelegerea și transpunerea în practică a noțiunilor teoretice necesare activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare. - Folosirea unui sistem de metode adecvat și permanent ajustat prin intermediul feed-back-ului cu scopul de a avea finalități cât mai corect conturate specifice activităților desfășurate în baze de agrement și tabere școlare.
------------------------------	---

6.2. Competențe transversale	Dobândirea unor atitudini pozitive ce vor determina înțelegerea importanței și a rolului pe care îl are în formarea profesională, dar și ca individ, cunoașterea noțiunilor necesare activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare. Formarea unor atitudini pozitive față de lucrul cu indivizii și motivarea studenților pentru studiu prin înțelegerea rolului important al conținutului activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare. Dezvoltarea capacității de a asimila cunoștințe teoretice și practice necesare aplicării un set de metode și mijloace necesare activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare, pe categorii de vârste.
------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea noțiunilor și terminologiei specifice care se impun a fi utilizate în cadrul activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare. Dezvoltarea capacității la studenți de a reda și completa documentele specifice activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea importanței participării la activitățile necesare activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare, pentru toate categoriile de vârstă. Dobândirea capacității de a înțelege și a aplica metodele și mijloacele necesare activităților ce se pot desfășura în baze de agrement și tabere școlare. Educarea studentului pentru a putea reda terminologia specifică și a reuși să susțină activități ce se pot desfășura în baze de agrement și tabere școlare. Dobândirea capacității de a depista și corecta eventualele aspecte negative ce pot apărea în desfășurarea activităților în baze de agrement și tabere școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Nr. ore	Obs.
	-		
Metode de predare			
8.2 Activități practice		Nr. ore	Obs.
1.	Însușirea noțiunilor și terminologiei necesare activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare.	4	
2.	Educarea abilităților de a completa documentele specifice necesare activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare.	4	
3.	Însușirea aspectelor teoretice și practice privind activitățile ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare și urmărirea succesiunii acestora, consemnând eventualele neclarități.	4	
4.	Însușirea modului de consemnare în documentele specifice existente în baze de agrement și tabere școlare prin vizitarea diferitelor locații din arealul județului Gorj.	4	
5.	Urmărirea, observarea și consemnarea modului de efectuare a activităților ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare.	4	
6.	Participarea la activitățile ce se desfășoară în baze de agrement și tabere școlare și consemnarea în documente a diferitelor aspecte observate sub îndrumarea coordonatorului de practică.	4	
7.	Verificare finală - Prezentarea caietului de practică și susținerea informațiilor cuprinse în acesta.	4	
Metode de predare	demonstrația didactică; expunerea sistematică; conversația; observația; exersarea practică pentru consolidarea notiunilor predate.		

8.3 Bibliografie

Dragoi, C. C., (2006). *Turism și activități sportive în spațiul montan*, Ed. EduSoft, Bacău

Durbăcea-Bolovan, M., (2009). *Activități motrice pentru timpul liber*. Ed. Academica Brâncuși, Tg-Jiu

Dumitrescu, Aurora (2010)– „Potențialul turistic în zona montană și subcarpatică Gorjeană” – Organizarea și valorificarea potențialului turistic al județului Gorj, p. 215-232, Editura „Academica Brâncuși”, Târgu-Jiu

Niculescu, G., Rus Felicia (2010) – „Turismul în regiunile de dezvoltare ale României”, Editura „Academica Brâncuși”, Târgu-Jiu

Rușescu Olimpia Maria, Rușescu Bianca Violeta (2011) – „Turism ecologic în munții Gorjului”, Editura „Academica Brâncuși”, Târgu-Jiu

Smeu, V. (2007) – „Monografie Comuna Runcu”, Editura „Măiastra”, Târgu-Jiu, p. 303-327.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare, în concordanță cu ceea ce se face în alte centre universitare din țară și din străinătate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Tipul și criteriul de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 P	Evaluare sumativă prin acordare de note de la 10 la 1	Verificare orală – prezentarea caietului de practică și a informațiilor cuprinse în acesta.	70%
	Acordare de notă de la 10 la 1 ca urmare a activității studentului la P	Observarea sistematică a activității studentului pe parcursul activităților practice.	30%
10.5 Standard minim de performanță			
- cunoștințe minimale din terminologia și metodica de desfășurare a activităților din bazele de agrement și tabere școlare; - obținerea a minimum nota 5 la evaluarea sumativă de la activitatea practică.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de P	Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
30.09.2024	-			