

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

I. DESCRIEREA SINTETICĂ A PROGRAMULUI DE STUDII

Denumirea programului de studii: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**
Domeniul fundamental: **ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**
Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**
Titlul absolventului: **LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**
Durata studiilor: **3 ani, 6 semestre, 180 de credite**
Forma de învățământ: **ZI**
Finalizarea studiilor: **Examen de licență**
Calificări/oportunități¹: **PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR -2341**
Cod ESCO: **234:Profesori în învățământul primar și preșcolar**
Acces în ciclul de masterat: **Educație Fizică și Sport**
Valabil începând cu anul universitar: **2025-2026**

II. MISIUNE, OBIECTIVE ȘI REZULTATE ALE PROGRAMULUI DE STUDII

II.1. Misiune

Departamentul de Educație Fizică și Sport din cadrul Facultății de Drept și Științe Sociale, vizează o *misiune* ce cuprinde următoarele componente:

- a) coordonarea procesului de *formare inițială* pentru specialiști în educație fizică și sport, studenți care se pregătesc în vederea dobândirii competențelor de bază și specifice și a atestării oficiale necesare pentru ocuparea posturilor din aceste domenii;
- b) *cercetarea științifică*, teoretică și aplicativă, în domeniul educație fizică și sport, în concordanță cu necesitățile de perfecționare a procesului de învățământ și cu perspectivele de evoluție a învățământului pe plan național și european.

II.2. Obiectiv general și obiective specifice

Obiectivul general al programului de studii constă în formarea specialiștilor, abilitați cu capacități și competențe pe direcția ameliorării somato-funcționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor intervenții specifice.

Obiective specifice:

- a) În domeniul *activității didactice*:
 - transmiterea către studenți a cunoștințelor de specialitate, specifice domeniilor abordate, aprofundarea și completarea cunoștințelor dobândite anterior, necesare obținerii unui grad adecvat de calificare, așa încât absolvenții să fie capabili să acționeze și în funcții decizionale;
 - formarea de deprinderi și abilități, care să permită absolvenților aplicarea cunoștințelor și realizarea de activități profesionale în domeniul educației fizice și sportului;
 - formarea la nivel individual, de competențe profesionale și transversale specifice domeniului educației fizice și sportului, dobândirea cunoștințelor de specialitate fundamentale într-un sistem operațional care să asigure studenților competența profesională;
 - formarea studenților pentru lucru în echipă.
- b) În domeniul *activității de cercetare*:
 - asigurarea unui cadru optim de studiu și cercetare pentru studenți, prin oferirea de cursuri și lucrări aplicative de înaltă ținută academică, precum și prin accesul la o bogată bază materială și de documentare;
 - atragerea studenților în programele de cercetare specifice domeniului *Educație Fizică și Sport*;
 - valorificarea rezultatelor cercetării studenților și a cadrelor didactice implicate, prin publicarea acestora în reviste de specialitate și participarea la manifestări științifice;
 - valorificarea rezultatelor cercetării în contextul socio-medical și dezvoltarea caracterului aplicativ al acestora.
- c) În domeniul *activității de pregătire continuă*:

¹ Ocupații conform COR înscrise în RNCIS pentru programul de studii al UAB.

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

- atragerea în cadrul procesului de învățământ a practicienilor cu o recunoscută competență și experiență.

II.3. Rezultate ale învățării asigurate prin programul de studii:

Rezultatele declarate ale programului de studii *Educație Fizică și Sportivă* permit absolvenților să se angajeze pe piața muncii în posturi ce corespund calificării obținute. Absolvenții programului de studii au clar definită perspectiva ocupației pe piața muncii. Absolvenții programului de licență *Educație Fizică și Sportivă* își vor putea desfășura activitatea profesională în primul rând în cadrul școlilor de stat sau particulare, săli de sport particulare, instituții publice, organizații non-guvernamentale etc.

II.3.1. Competențe profesionale (ESCO, grupa de bază)

- C1/R1** Pregătește conținutul lecției/ Pregătește conținutul care urmează să fie predat în clasă, în conformitate cu obiectivele planului de învățământ, prin elaborarea de exercitii, cautarea de exemple actualizate etc.
- C2/R2** Aplică strategii didactice/ Utilizează diferite abordări, stiluri de învățare și canale pentru instruirea elevilor și studenților, cum ar fi comunicarea de conținut în termeni pe care aceștia îi înțeleg, organizarea de discuții cu privire la claritate și repetarea argumentelor atunci când este necesar. Utilizează o gamă largă de instrumente și metodologii de predare adecvate pentru conținutul clasei, nivelul, obiectivele și prioritățile persoanelor care învață.
- C3/R3** ofera sprijin elevilor și studenților în legătura cu utilizarea de echipamente specifice/ Oferă asistența elevilor și studenților în lucrul cu echipamente (tehnice) utilizate în cadrul lecțiilor practice și, atunci când este necesar, soluționează problemele operaționale.
- C4/R4** aplică strategii didactice interculturale/ Se asigură ca conținutul, metodele, materialele și experiența generală de învățare sunt cuprinzătoare pentru toți elevii și studenții și ia în considerare așteptările și experiențele cursanților care provin din medii culturale diferite. Explorează stereotipurile individuale și sociale și elaborează strategii interculturale de predare.
- C5/R5** Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților/ Evaluează progresul (academic) al elevilor și studenților, realizările, cunoștințele despre curs și competențele prin sarcini de lucru, teste și examinări. Diagnostichează nevoile acestora și urmărească progresele, punctele forte și punctele slabe ale acestora. Formulează o declarație sumativă privind obiectivele pe care le-a realizat elevul sau studentul.
- C6/R6** ilustrează cu exemple în timpul activității didactice/ Le prezintă altor persoane exemple ale experienței, aptitudinilor și competențelor proprii, care sunt adecvate conținutului de învățare specific pentru a-i ajuta pe elevi și studenți în procesul de învățare.
- C7/R7** utilizează strategii pedagogice pentru creativitate/ Comunica cu alte persoane cu privire la conceperea și facilitarea proceselor creative prin utilizarea unei serii de sarcini și activități adecvate pentru grupul-tintă.
- C8/R8** ofera feedback constructiv/ Oferă feedback justificat atât prin critici, cât și prin laude într-un mod respectuos, clar și coerent. Evidențiază realizările și greselile și stabilește metode de evaluare formative pentru a evalua activitatea.
- C9/R9** distribuie teme pentru acasă/ Furnizează exercitiile și sarcinile suplimentare pe care elevii și studenții le vor pregăti acasă, le explică în mod clar și stabilește termenul limită și metoda de evaluare.
- C10/R10** promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților/ Încurajează elevii și studenții să coopereze cu alte persoane în procesul de învățare, lucrând în echipe, de exemplu, prin intermediul activităților de grup.

II.3.2. Competențe transversale (ESCO)

- CT1** - Lucrează în echipe - Lucrează cu încredere în cadrul unui grup, fiecare făcând-și partea lui în serviciul întregului.
- CT2** - Demonstrarea competențelor de comunicare interculturală - Interacționarea adecvată și eficientă cu persoane din medii culturale diferite, folosind o limbă de circulație internațională

II.3.3. Rezultate ale învățării conform domeniului de licență și/sau ramurii de știință²

- Cunoștințe**
- CP1.** Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
- CP2.** Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.
- CP3.** Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.
- CP4.** Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
- CP5.** Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.

² Varianta ARACIS în vigoare la data elaborării
RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

CP6. Studentul/Absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.

Aptitudini

- A1. Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.
- A2. Studentul/Absolventul: 2.1.Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2.Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3.Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somatofuncționale, motrice și psihice ale organismului uman.
- A3. Studentul/Absolventul: 3.1.Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 3.2.Prezintă rolul manifestărilor socioafective în modelarea comportamentului motric. 3.3.Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.
- A4. Studentul/Absolventul: 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.
- A5. Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
- A6. Studentul/Absolventul: 6.1.Caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice. 6.2.Identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport. 6.3.Identifică elemente legislative de reglementare a organizării și funcționării structurilor din sistemul de educație fizică și sport.

Responsabilitate și autonomie

- R1. Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.ArgUMENTEAZĂ utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.
- R2. Studentul/Absolventul: 2.1.1.ArgUMENTEAZĂ rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1.Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1.Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.
- R3. Studentul/Absolventul: 3.1.1.Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 3.2.1.Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. 3.3.1.Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.
- R4. Studentul/Absolventul 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1.Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.
- R5. Studentul/Absolventul 5.1.1.Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1.Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice
- R6. Studentul/Absolventul 6.1.1.Ilustrează activitățile sportive dintr-un club, asociație sau instituție. 6.1.2.Elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora. 6.2.1.Utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională. 6.2.2.Gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților. 6.3.1.Selectează și respectă prevederi legislative privind activitatea profesională.

III. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE LICENȚĂ

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

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

Număr de credite la examenul de licență: 10

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

IV. STRUCTURA ANILOR UNIVERSITARI (în număr de săptămâni)

Ani de studiu	Activități didactice		Sesiuni de examene			Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II	Iarnă	Vară	Restanțe	Iarnă	Primăvară ³	Vară
I	14	14	3	3	2	2	1	11
II	14	14	3	3	2	2	1	11
III	14	14*	3	3	1	1	1	-
TOTAL	42	42	9	9	5	5	3	22

* pentru elaborarea Lucrării de licență

V. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ (parcurs obligatoriu)

Anul	Semestrul	C	S	L	P	TOTAL
I	1	8	5	9	1*	22
I	2	7	5	10	1*	22
II	3	7	5	10	1*	22
II	4	7	5	10	1*	22
III	5	7	1	14	1*	22
III	6	8	2	12	1*	22
TOTAL		44	23	65	6	132

* Se efectuează comasat la sfârșitul semestrului

VI. CONDIȚII DE PROMOVARE

Ani de studiu	Număr de credite la disciplinele							
	Obligatorii	Opționale	Total	Fundamentale	Specialitate	Complementare	Total	Facultative complementare
I	-	-	-	-	-	-	-	-
II	-	-	-	-	-	-	-	-
III	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	-	-	-	-	-	-	-	-

VII. RAPORTUL APLICAȚII PRACTICE/CURS ⁴

	Număr total de ore pe semestru			
--	--------------------------------	--	--	--

³ Vacanță intersemestrială.

⁴ Disciplinele sunt desemnate prin coduri.
RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

Nr. crt:	Total ore aplicații practice	Total ore curs	Anul	Semestrul	Raportul pe semestru ore aplicații practice/curs
1	14	8	I	1	1,9/1,1
2	15	7		2	2/1
3	15	7	II	3	2/1
4	15	7		4	2/1
5	15	7	III	5	2/1
6	14	8		6	1,9/1,1
TOTAL	88	44	TOȚI ANII		2/1

VIII. EXAMENUL DE LICENȚĂ

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

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

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

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

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

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

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

IX. STRUCTURA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Nr. crt.	Codul disciplinei	ANUL UNIVERSITAR 2025-2026 ANUL I DE STUDIU DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare						Forme de evaluare	Număr de credite
				Activități didactice colective					Total ore pe semestru		
				Curs	Seminar	Laborator	Practică	Total pe săptămână			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
SEMESTRUL 1											
DISCIPLINE OBLIGATORII											
1	EFS I01	Anatomie funcțională	DS	2	3	-	-	5	70	E	5
2	EFS I02	Limba straina I	DC	-	2	-	-	2	56	C	3
3	EFS I03	Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin)	DS	2	-	2	-	4	56	E	5
4	EFS I04	Bazele generale ale atletismului	DS	2	-	3	-	5	70	E	5
5	EFS I05	Gimnastica de bază	DS	2	-	2	-	4	56	E	5
6	EFS I06	Aplicații practice discipline sportive de iarnă	DS	-	-	-	-	-	30	VP	4
7	EFS I07	Șah	DS	-	-	2	-	2	28	C	3
Total parcurs obligatoriu de studiu				8	5	9	-	22	366	4E+2C+1V P	30
DISCIPLINE OPȚIONALE											
SEMESTRUL 2											
8	EFS I08	Fiziologie	DS	1	3	-	-	4	56	E	5
9	EFS I09	Limba străină II	DC	-	2	-	-	2	28	E	3
10	EFS I10	Teoria și practica atletismului	DS	2	-	3	-	5	70	E	5
11	EFS I11	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	DS	1	-	3	-	4	56	E	5
12	EFS I12	Teoria și practica în sporturi de apă (înot)	DS	2	-	3	-	5	70	E	5
13	EFS I13	Psihopedagogie	DF	1	-	1	-	2	28	E	3
14	EFS I14	Aplicații practice discipline sportive de apă	DS	-	-	-	-	-	30	C	4
Total parcurs obligatoriu de studiu				7	5	10	-	22	338	6E+1C	30
DISCIPLINE OPȚIONALE											
TOTAL PE AN UNIVERSITAR				Parcurs obligatoriu				44	704	10E+3C+1 VP	60
				Parcurs opțional							
				Total general				44	704	10E+3C+1 VP	60

*În Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia parcurgerea disciplinelor facultative este obligatorie.

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

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

Nr. crt.	Codul disciplinei	ANUL UNIVERSITAR 2026-2027 ANUL II DE STUDIU DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare						Forme de evaluare	Număr de credite
				Activități didactice colective					Total ore pe semestru		
				Curs	Seminar	Laborator	Practică	Total pe săptămână			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
SEMESTRUL 1											
DISCIPLINE OBLIGATORII											
1	EFS II01	Teoria și metodică educației fizice și sportului	DS	1	3	-	-	4	56	E	4
2	EFS II02	Teoria și practica în sporturile de combat (judo)	DS	1	2	-	-	3	42	C	4
3	EFS II03	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	DS	1	-	3	-	4	56	E	4
4	EFS II04	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	DS	1	-	3	-	4	56	E	4
5	EFS II05	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)	DS	1	-	1	-	2	28	E	4
6	EFS II06	Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)	DS	1	-	2	-	3	42	E	4
7	EFS II07	Stagiu de practică în baze de agrement	DS	-	-	-	-	-	30	VP	3
DISCIPLINE OPTIONALE											
8	EFS II081	Management aplicat în EFS	DC	1	-	1	-	2	28	C	3
	EFS II082	Etică și deontologie în EFS									
Total parcurs obligatoriu de studiu				7	5	10	-	22	338	5E+2C+1VP	30
SEMESTRUL 2											
DISCIPLINE OBLIGATORII											
9	EFS II09	Activități motrice de timp liber	DS	1	-	3	-	4	56	E	5
10	EFS II10	Kinesiologie	DF	2	2	-	-	4	56	E	5
11	EFS II11	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	DS	1	-	3	-	4	56	E	4
12	EFS II12	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	DS	1	-	3	-	4	56	E	4
13	EFS II13	Educație pentru sănătate și prim ajutor	DF	1	3	-	-	4	56	E	5
14	EFS II14	Stagiu de practică în activități de turism	DS	-	-	-	-	-	30	VP	4
DISCIPLINE OPTIONALE											
15	EFS II151	Tehnici de supraviețuire	DS	1	-	1		2	28	C	3
	EFS II152	Tehnici de autoapărare									
DISCIPLINE FACULTATIVE											
16	EFS II16	Beach-voley	DC	-	-	2	-	2	28	VP	2
17	EFS II17	Fotbal tenis	DC	-	-	2	-	2	28	VP	2
Total parcurs obligatoriu de studiu				7	5	10	-	22	338	5E+1C+1VP	30
TOTAL PE AN UNIVERSITAR			Parcurs obligatoriu					44	676	10E+3C+2VP	54
			Parcurs opțional					4	56	2C	6
			Parcurs facultativ					4	56	1VP	4
			Total general					52	788	10E+2C+3VP	64
Nr. crt.	Cod	disciplinei	ul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare					me de evaluare	uar	măr de

RECTOR

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

1	2	ANUL UNIVERSITAR 2027-2028 ANUL III DE STUDIU DISCIPLINE		4	Activități didactice colective					Total ore pe semestru	11	12
		3	Curs		Seminar	Laborator	Practică	Total pe săptămână				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
SEMESTRUL 1												
DISCIPLINE OBLIGATORII												
1	EFS III01	Metodica predării baschetului în școală	DS	1	-	3	-	4	56	E	5	
2	EFS III02	Metodica predării handbalului în școală	DS	1	-	3	-	4	56	E	5	
3	EFS III03	Metodica predării gimnasticii în școală	DS	1	-	3	-	4	56	E	5	
4	EFS III04	Evaluare motrică și somatofunctionala	DS	1	1	-	-	2	28	C	3	
5	EFS III05	Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta	DS	1	-	2	-	3	42	E	4	
6	EFS III06	Stagiu de practică în unități de învățământ	DS	-	-	-	-	-	30	VP	3	
7	EFS III 07	Metode de cercetare in EFS	DS	1	-	2	-	3	42	C	3	
DISCIPLINE OPTIONALE												
8	EFS III081	Istoria educatiei fizice si sportului	DC	1	-	1	-	2	28	C	2	
	EFS III082	Comunicare în EFS										
Total parcurs obligatoriu de studiu				7	1	14	-	22	338	4E+3C+1V P	30	
SEMESTRUL 2												
DISCIPLINE OBLIGATORII												
9	EFS III09	Metodica predării fotbalului în școală	DS	2	-	2	-	4	56	E	5	
10	EFS III10	Metodica predării voleiului în școală	DS	2	-	2	-	4	56	E	5	
11	EFS III11	Metodica predării atletismului în școală	DS	1	-	3	-	4	56	E	5	
12	EFS III12	Expresie corporala si euritmie	DS	1	-	1	-	2	28	C	3	
13	EFS III13	Activități motrice adaptate	DS	1	-	2	-	3	42	E	4	
14	EFS III14	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	DS	-	-	-	-	-	30	VP	2	
15	EFS III15	Fitness	DS	1	2	-	-	3	42	E	4	
DISCIPLINE OPTIONALE												
16	EFS III161	Gimnastică aerobică de întreținere	DS		-	2	-	2	28	C	2	
	EFS III162	Utilizare soft-uri specializate în EFS										
Total parcurs obligatoriu de studiu				8	2	12	-	22	338	5E+2C+1V P	30	
TOTAL PE AN UNIVERSITAR				Parcurs obligatoriu				44	676	9E+3C+2V P	54	
				Parcurs opțional				4	56	2C	6	
				Total general				48	732	9E+5C+2V P	60	

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

X. BILANȚ GENERAL

Nr. crt.	Categorii de discipline	Cod disciplină	Nr. de ore	Îndeplinit %	
				Parcurs obligatoriu	+Parcurs facultativ
1.	Discipline obligatorii (DOB)	EFS I01 EFS I02 EFS I03 EFS I04 EFS I05 EFS I06 EFS I07 EFS I08 EFS I09 EFS I10 EFS I11 EFS I12 EFS I13 EFS I14 EFS II01 EFS II02 EFS II03 EFS II04 EFS II05 EFS II06 EFS II07 EFS II09 EFS II10 EFS II11 EFS II12 EFS II13 EFS II14 EFS III01 EFS III02 EFS III03 EFS III04 EFS III05 EFS III06 EFS III 07 EFS III09 EFS III10 EFS III11 EFS III12 EFS III13 EFS III14 EFS III15	1944	94%	
2.	Discipline opționale (DO)	EFS II081 EFS II082 EFS II151 EFS II152 EFS III081 EFS III082 EFS III161 EFS III162	112	6%	
3.	Discipline facultative (DF)	EFS III16 EFS III17	28	1	-
Total			2056+28	100	
Nr. crt.	Categorii de discipline	Cod disciplină	Nr. de ore	Îndeplinit %	
				Parcurs obligatoriu	+Parcurs facultativ
1.	Discipline fundamentale	EFS I13 EFS II10 EFS II11	140	7%	
3.	Discipline de specialitate	EFS I01 EFS I03 EFS I04 EFS I05 I06 EFS I07EFS II07 EFS I08 EFS II09 EFS I10 EFS I11 EFS I12 EFS I13 EFS I14 EFS EFS II01 II02 EFS II03 EFS II04 EFS II05 EFS II06 EFS II12 EFS II13 EFS II14 EFS II151 EFS II152 EFS III01 EFS III02 EFS III03 EFS EFS III04 III05 EFS III06 EFS III07 EFS III09 EFS III10 EFS III11 EFS III12 EFS III13 EFS EFS III14 III161 EFS III162	1776	86%	
4.	Discipline complementare	EFS I02 EFS I07 EFS I09 EFS II081 EFS II082 EFS II16 EFS II17 EFS III81 EFS III82	140	7%	
Total			2056	100	

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

Anexa D

Grila de corelare a disciplinelor din planul de învățământ cu competențele învățării, anexă a Planului de învățământ*

MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA
FACULTATEA DREPT ȘI ȘTIINȚE SOCIALE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CALIFICAREA de bază (ESCO): 2330
NIVELUL DE STUDII: LICENȚĂ
DOMENIUL FUNDAMENTAL: **ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**
DOMENIUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

*) Grila de corelare a competențelor învățării este obligatorie ca anexă la Planul de învățământ nivel licență și master.

REZULTATE/COMPETENȚE DISCIPLINE	Nr.credite pe disciplină (total)	CP1	CP2	CP3	CP4	CP5	CP6	CP7	CP8	CP9	CP10	CT1	CT2
Anatomie funcțională	5	X	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
Limba străină I	3	X	X	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin)	5	X	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-
Bazele generale ale atletismului	5	-	X	X	X	-	-	-	-	-	X	-	-
Gimnastica de baza	5	-	-	X	X	-	-	X	-	-	-	X	-
Aplicații practice discipline sportive de iarnă	4	-	-	X	X	X	-	-	-	-	-	X	-
Șah	3	-	X	-	X	-	-	X	-	-	-	-	X
Fiziologie	5	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-
Limba străină II	3	X	X	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-
Teoria și practica atletismului	5	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistica și ritmică)	5	-	X	X	X	-	-	-	X	-	-	-	X
Teoria și practica în sporturi de apă (înot)	5	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	X
RECTOR													
DECAN													
DIRECTOR DE DEPARTAMENT													

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

Psihopedagogie	3	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-	1	-
Aplicații practice discipline sportive de apă	4	-	-	-	X	-	-	-	X	-	-	-	-
Teoria și metodică educației fizice și a sportului	4	-	X	-	-	-	-	-	-	X	-	-	-
Teoria și practică în sporturile de combat (judo)	4	-	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	4	X	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-	-
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	4	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Teoria și practică în sporturi de expresie (dans sportiv)	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Teoria și practică în alte ramuri sportive (tenis de masă)	4	-	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Stagiu de practică în baze de agrement	3	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Management aplicat în EFS	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
etică și deontologie în EFS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Activități motrice de timp liber	5	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Kinesiologie	5	X	X	-	-	-	-	1	-	-	-	-	3
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	4	-	-	X	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	4	-	-	X	-	-	-	-	X	-	-	-	-
Educație pentru sănătate și prim ajutor	5	X	X	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-
Stagiu de practică în activități de turism	4	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tehnici de supraviețuire	3	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Tehnici de autoapărare		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
Beach-volei	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fotbal-tenis		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
Metodica predării baschetului în școală	5	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Metodica predării handbalului în școală	5	X	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Metodica predării gimnasticii în școală	5	-	X	-	-	-	-	X	-	X	-	-	-
Evaluare motrică și somato-funcțională	3	-	-	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-
RECTOR													
DECAN													
DIRECTOR DE DEPARTAMENT													

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

Practica si metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	4	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	X
Stagiu de practică în unități de învățământ	3	-	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-
Metode de cercetare în EFS	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Istoria educației fizice și a sportului	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Comunicare în EFS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Metodica predării fotbalului în școală	5	-	X	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-
Metodica predării voleiului în școală	5	X	X	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Metodica predării atletismului în școală	5	-	X	-	-	-	X	-	X	-	-	-	-
Expresie corporala și euritmie	3	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Activități motrice adaptate	4	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	2	-	-	-	-	X	-	-	-	-	-	-	X
Fitness	4	-	-	X	X	X	-	-	-	-	-	X	-
Gimnastică aerobica de întreținere	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Utilizare soft-uri specializate în EFS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-
	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

Grila de corelare a disciplinelor din planul de învățământ cu rezultatele învățării, anexă a Planului de învățământ*

MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „1 DECEMBRIE 1918” DIN ALBA IULIA
FACULTATEA DREPT ȘI ȘTIINȚE SOCIALE
DEPARTAMENTUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CALIFICAREA de bază (ESCO): 2330
NIVELUL DE STUDII: LICENȚĂ
DOMENIUL FUNDAMENTAL: **ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**
DOMENIUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

*) Grila de corelare a rezultatelor învățării este obligatorie ca anexă la Planul de învățământ nivel licență și master.

DISCIPLINE \ REZULTATE/COMPETENȚE	Nr.credite pe disciplină (total)	CP1	CP2	CP3	CP4	CP5	CP6
Anatomie funcțională	5	X	X	-	-	-	-
Limba străină I	3	-	-	-	-	-	X
Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin)	5	X	-	-	-	-	-
Bazele generale ale atletismului	5	X	-	-	X	-	-
Gimnastica de baza	5	X	-	-	X	-	-
Aplicații practice discipline sportive de iarnă	4	X	-	-	X	-	-
Șah	3	-	-	X	-	-	-
Fiziologie	5	X	X	-	-	-	-
Limba străină II	3	-	-	-	-	-	X

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

Teoria și practica atletismului	5	X	-	-	X	-	-
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	5	X	-	-	X	-	-
Teoria și practica în sporturi de apă (înot)	5	X	-	-	X	-	-
Psihopedagogie	3	-	-	X	-	-	-
Aplicații practice discipline sportive de apă	4	X	-	-	X	-	-
Teoria și metodica educației fizice și a sportului	4	-	-	-	X	X	-
Teoria și practica în sporturile de combat (judo)	4	X	-	-	X	-	-
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	4	X	-	-	X	-	-
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	4	X	-	-	X	-	-
Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)	4	-	-	-	X	-	-
Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)	4	-	-	-	X	-	-
Stagiu de practică în baze de agrement	3	-	-	-	-	X	X
Management aplicat în EFS	3	-	-	-	-	-	X
Etică și deontologie în EFS		-	-	-	-	-	
Activități motrice de timp liber	5	-	-	-	X	X	-
Kinesiologie	5	X	-	-	X	-	-
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	4	-	X	-	X	X	-
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	4	-	X	-	X	X	-
Educație pentru sănătate și prim ajutor	5	-	X	-	-	-	-
Stagiu de practică în activități de turism	4	-	-	-	-	X	-
Tehnici de supraviețuire	3	-	-	-	-	X	-
Tehnici de autoapărare		-	-	-	-		
Beach-volei	2	-	-	-	-	-	-
Fotbal-tenis		-	-	-	-	-	-
Metodica predării baschetului în școală	5	X	-	-	-	X	-
Metodica predării handbalului în școală	5	X	-	-	-	X	-
Metodica predării gimnasticii în școală	5	X	-	-	-	X	-

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă

Evaluare motrică și somato-funcțională	3	-	X	X	-	-	-
Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	4	-	-	-	X	X	-
Stagiu de practică în unități de învățământ	3	X	-	-	X	-	-
Metode de cercetare în EFS	3	-	X	-	-	-	-
Istoria educației fizice și a sportului	2	-	X	-	-	-	-
Comunicare în EFS		-		-	-	-	-
Metodica predării fotbalului în școală	5	X	-	-	-	X	-
Metodica predării voleiului în școală	5	X	-	-	-	X	-
Metodica predării atletismului în școală	5	X	-	-	-	X	-
Expresie corporală și euritmie	3	-	-	-	X	X	-
Activități motrice adaptate	4	-	-	-	X	X	-
Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	2	-	-	-	-	X	-
Fitness	4	X	-	-	X	-	-
Gimnastică aerobă de întreținere	2	X	-	-	-	-	-
Utilizare soft-uri specializate în EFS			-	-	-	-	-
	180	-	-	-	-	-	-

RECTOR

DECAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT

Prof.univ.dr. Daniel Valer Breaz

Conf.univ.dr. Miruna Tudorașcu

Lect.univ.dr. Codruța Tiucă