



APROBAT

Rector,

Prof.univ.dr. Valer Daniel Breaz

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

### I. DESCRIEREA SINTETICĂ A PROGRAMULUI DE STUDII

Denumirea programului de studii: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**  
Domeniul fundamental: **ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**  
Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
Titlul absolventului: **LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
Durata studiilor: **3 ANI , 6 SEMESTRE, 180 DE CREDITE**  
Forma de învățământ: **CU FRECVENȚĂ**  
Finalizarea studiilor: **EXAMEN DE LICENȚĂ**  
Calificări/opportunități<sup>1</sup>/Cod COR: **PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL, POSTLICEAL – 233001/2310**  
ISCO-08: **PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL – 2330024/2310**  
Valabil începând cu anul universitar: **2020/2021**

Misiunea și obiectivele programului: **Programul de studiu "Educație fizică și sportivă" are misiunea didactică de a forma specialiști în educație fizică și sportivă școlară, precum și în alte direcții ale motrocității umane. Printre obiectivele principale se numără, cunoașterea noțiunilor specifice domeniului educație fizică și sport; cunoașterea implicațiilor biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sportive și abilitatea de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motrocității umane;**

### II. COMPETENȚE VIZATE DE PROGRAMUL DE STUDII

#### Competențe profesionale:

- C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
- C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).
- C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
- C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
- C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport .
- C6 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.

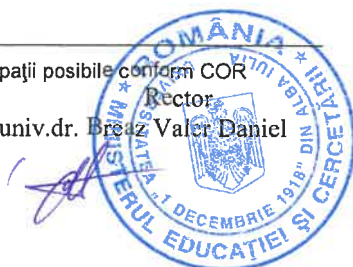
#### Competențe transversale:

- CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.
- CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.
- CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

### III. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE LICENȚĂ

Număr de credite la disciplinele obligatorii: 170 (94,44)  
Număr/procent de credite la disciplinele opționale: 10 (5,55%)  
Număr de credite la examenul de licență: 10

<sup>1</sup> Ocupații posibile conform COR  
Rector,  
Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel



Decan,  
Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil

#### IV. STRUCTURA ANILOR UNIVERSITARI (în număr de săptămâni)

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

#### V. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ (PARCURS OBLIGATORIU)

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

#### VI. CONDIȚII DE PROMOVARE

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

#### VII. MODUL DE ALEGERE A DISCIPLINELOR OPȚIONALE<sup>5</sup>

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

#### VIII. EXAMENUL DE LICENȚĂ

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

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

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

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

<sup>2</sup> Vacanța intersemestrială.

<sup>3</sup> Elaborare lucrare licență 2 săptămâni

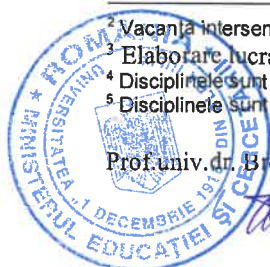
<sup>4</sup> Disciplinele sunt desemnate prin coduri.

<sup>5</sup> Disciplinele sunt desemnate prin coduri.

Rector,  
Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel

Decan,  
Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



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

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

## IX. STRUCTURA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul I - 2020-2021


Nr. ct.	Codul disciplinei	DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare										Forme de evaluare	Număr de credite	
				Activități colective						Activități individuale						Total ore pe semestru
				Forme de activ. didactică				Total pe săptămână	Total pe semestru	Pregătire tematică disciplină	Pregătire aplicații disciplină	Total ore activități individuale				
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagii de practică									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>SEMESTRUL 1</b>																
<b>Discipline obligatorii</b>																
1	EFS I01	Anatomie funcțională	DD	2	2	-	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
2	EFS I02	Limba straina I	DC	-	2	-	-	2	28	28	19	47	75	C	3	
3	EFS I03	Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin)	DD	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
4	EFS I04	Bazele generale ale atletismului	DF	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
5	EFS I05	Gimnastica de bază	DF	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
6	EFS I06	Aplicații practice discipline sportive de iarnă	DD	-	-	-	4	4	56	44	-	44	100	VP	4	
7	EFS I07	Șah	DC	-	-	2	-	2	28	14	33	47	75	C	3	
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>254</b>	<b>160</b>	<b>414</b>	<b>750</b>		<b>30</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>254</b>	<b>160</b>	<b>414</b>	<b>750</b>		<b>30</b>	
<b>SEMESTRUL 2</b>																
<b>Discipline obligatorii</b>																
8	EFS I08	Fiziologie	DD	2	2	-	-	4	56	28	41	69	125	E	5	
9	EFS I09	Limba străină II	DC	-	2	-	-	2	28	14	33	47	75	C	3	
10	EFS I10	Teoria și practica atletismului	DD	2	-	2	-	4	56	28	41	69	125	E	5	
11	EFS I11	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	DD	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
12	EFS I12	Teoria și practica în sporturi de apă (înot)	DD	2	-	2	-	4	56	28	41	69	125	E	5	
13	EFS I13	Psihopedagogie	DF	1	-	1	-	2	28	14	33	47	75	C	3	
14	EFS I14	Aplicații practice discipline sportive de apă	DD	-	-	-	4	4	56	44		44	100	VP	4	
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>9</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>198</b>	<b>216</b>	<b>414</b>	<b>750</b>		<b>30</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>9</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>198</b>	<b>216</b>	<b>414</b>	<b>750</b>		<b>30</b>	

Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel


Rector



Decan,  
Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna



Director Departament,  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



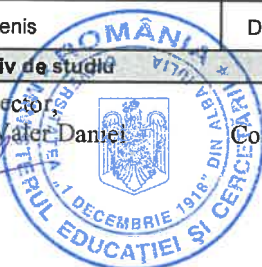
## Anul II - 2021- 2022

Nr. crt.	Codul disciplinei	DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare										Forme de evaluare	Număr de credite
				Activități colective						Activități individuale					
				Forme de activ. didactică				Total pe săptămână	Total pe semestru	Activități individuale					
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagii de			Pregătire tematică	Pregătire aplicații	Total ore activități	Total ore pe semestru		
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>SEMESTRUL 3</b>															
<b>Discipline obligatorii</b>															
1	EFS II01	Teoria și metodică educației fizice și sportului	DF	2	2	-	-	4	56	24	20	44	100	E	4
2	EFS II02	Teoria și practica în sporturile de combat (judo)	DD	2	2	-	-	4	56	24	20	44	100	C	4
3	EFS II03	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	DF	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4
4	EFS II04	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	DF	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4
5	EFS II05	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)	DD	1	-	2	-	3	42	26	32	58	100	E	4
6	EFS II06	Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă)	DD	1	-	2	-	3	42	26	32	58	100	E	4
7	EFS II07	Stagiu de practică în baze de agrement	DS	-	-	-	4	4	56	19		19	75	VP	3
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>364</b>	<b>167</b>	<b>144</b>	<b>311</b>	<b>675</b>		<b>27</b>
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>															
8	EFS II081	Etică și integritate academică	DOU	1	-	1	-	2	28	27	20	47	75	C	3
	EFS II082	Etică și deontologie în EFS													
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>				<b>1</b>		<b>1</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>47</b>	<b>75</b>	<b>C</b>	<b>3</b>
<b>TOTAL</b>				<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>392</b>	<b>194</b>	<b>164</b>	<b>358</b>	<b>750</b>		<b>30</b>
<b>SEMESTRUL 4</b>															
<b>Discipline obligatorii</b>															
9	EFS II09	Activități motrice de timp liber	DS	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5
10	EFS II10	Kinesiologie	DF	2	2	-	-	4	56	42	27	69	125	E	5
11	EFS II11	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal	DF	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4
12	EFS II12	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal	DF	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4
13	EFS II13	Educație pentru sănătate și prim ajutor	DF	2	2	-	-	4	56	42	27	69	125	E	5
14	EFS II14	Stagiu de practică în activități de turism	DS	-	-	-	4	4	56	44		44	100	VP	4
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>336</b>	<b>218</b>	<b>121</b>	<b>339</b>	<b>675</b>		<b>27</b>
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>															
15	EFS II151	Tehnici de supraviețuire	DS	1	-	1		2	28	27	20	47	75	C	3
	EFS II152	Tehnici de autoapărare													
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>				<b>1</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>47</b>	<b>75</b>	<b>C</b>	<b>3</b>
<b>TOTAL</b>				<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>364</b>	<b>245</b>	<b>141</b>	<b>386</b>	<b>750</b>		<b>30</b>
<b>DISCIPLINE FACULTATIVE</b>															
16	EFS II14	Beach-voley	DC	-	-	2	-	2	28	14	8	22	50	VP	2
17	EFS II15	Fotbal tenis	DC	-	-	2	-	2	28	14	8	22	50	VP	2
<b>Total parcurs facultativ de studiu</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

Rector,  
Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel

Decan,  
Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

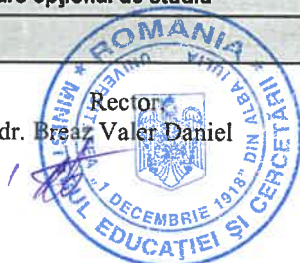
Director Departament,  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



## Anul III - 2022-2023

Nr. crt.	Codul disciplinei	DISCIPLINE	Tipul disciplinei	Număr de ore de activități de învățare										Forme de evaluare	Număr de credite	
				Activități colective						Activități individuale						Total ore pe semestru
				Forme de activ. didactică				Total pe săptămână	Total pe semestru	Pregătire tematică disciplinară	Pregătire aplicații disciplinară	Total ore activități individuale				
				Curs	Seminar	Lucrări practice	Stagii de practică									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>SEMESTRUL 5</b>																
<b>Discipline obligatorii</b>																
1	EFS III01	Metodica predării baschetului în școală	DS	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
2	EFS III02	Metodica predării handbalului în școală	DS	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
3	EFS III03	Metodica predării gimnasticii în școală	DS	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
4	EFS III04	Evaluare motrică și somatofuncionala	DD	1	2	-	-	3	42	22	11	33	75	C	3	
5	EFS III05	Practica și metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta	DS	2	-	2	-	4	56	24	20	44	100	E	4	
6	EFS III06	Stagiu de practică în unități de învățământ	DS	-	-	-	4	4	56	19	-	19	75	VP	3	
7	EFS III 07	Fitness	DS	1	-	2	-	3	42	22	11	33	75	C	3	
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>364</b>	<b>213</b>	<b>123</b>	<b>336</b>	<b>700</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>																
8	EFS III081	Istoria educației fizice și sportului	DC	1	-	1	-	2	28	12	10	22	50	C	2	
	EFS III082	Comunicare în EFS														
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>50</b>		<b>2</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>11</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>392</b>	<b>225</b>	<b>133</b>	<b>358</b>	<b>750</b>		<b>30</b>	
<b>SEMESTRUL 6</b>																
<b>Discipline obligatorii</b>																
9	EFS III09	Metodica predării fotbalului în școală	DS	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
10	EFS III10	Metodica predării voleiului în școală	DS	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
11	EFS III11	Metodica predării atletismului în școală	DS	2	-	2	-	4	56	42	27	69	125	E	5	
12	EFS III12	Expresie corporala și euritmie	DS	1	-	2	-	3	42	16	17	33	75	C	3	
13	EFS III13	Activități motrice adaptate	DS	2	-	2	-	4	56	22	22	44	100	E	4	
14	EFS III14	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	DD	-	-	-	4	4	48	2	-	2	50	VP	2	
15	EFS III15	Metode de cercetare în EFS	DC	1	2	-	-	3	42	30	28	58	100	E	4	
<b>Total parcurs obligatoriu de studiu</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>356</b>	<b>196</b>	<b>148</b>	<b>344</b>	<b>700</b>		<b>28</b>	
<b>DISCIPLINE OPȚIONALE</b>																
16	EFS III161	Gimnastică aerobică de întreținere	DS	-	2	-	2	28	12	10	22	50	C	2		
	EFS III162	Utilizare soft-uri specializate în EFS														
<b>Total parcurs opțional de studiu</b>				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	<b>C</b>	<b>2</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>384</b>	<b>208</b>	<b>158</b>	<b>366</b>	<b>750</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	

Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel



Decan,  
Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil

\*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.

### Bilanț general

Nr. crt.	Categorii de discipline	Cod disciplină	Nr. de ore	Îndeplinit %		Standard ARACIS %	
				Parcurs obligatoriu	+Parcurs facultativ	Min.	Max.
1.	Discipline obligatorii	DO	2092	92,56%	-	85	90
2.	Discipline opționale	DA	140	6,19%	-	5	10
3.	Discipline facultative	DF	28	1,23	-	-	-
Total			2260				
Nr. crt.	Categorii de discipline	Cod disciplină	Nr. de ore	Îndeplinit %		Standard ARACIS %	
				Parcurs obligatoriu	+Parcurs facultativ	Min.	Max.
1.	Discipline fundamentale	DF	532	23,53%	-	20	25
2.	Discipline de domeniu	DD	678	30%	-	30	35
3.	Discipline de specialitate	DS	812	35,92%	-	30	35
4.	Discipline complementare	DC	140	6,19%	-	5	10
5.	Discipline la optiunea universitatii	DOU	28	1,23%	-	3	5
Total			2260				



Rector,  
Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel

Decan,  
Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil

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

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

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

Competențe profesionale	Competențe explicitate prin descriptorii de nivel	Arii de conținut	Discipline de studiu/ Coduri	Credite**	
				Pe disciplină	Pe competență
<b>C1</b> Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.	<b>C1.1</b> Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport. <b>C1.2</b> Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicantilor de activități de educație fizică și sport. <b>C1.3</b> Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportive. <b>C1.4</b> Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare în unitățile școlare și în structurile sportive - lecții și activități de educație fizică și sportive. <b>C1.5</b> Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive		EFS I01 Anatomie funcțională	2/5	36
			EFS I05 Gimnastică de bază	3/5	
			EFS I04 Bazele generale ale atletismului	2/5	
			EFS II13 Educație pentru sănătate și prim ajutor	2/5	
			EFS I08 Fiziologie	3/5	
			EFS I10 Teoria și practica atletismului	2/5	
			EFS II 10 Kinesiologie	3/5	
			EFS I01 Teoria și metodică educației fizice și sportului	2/4	
			EFS I11 Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică)	3/5	
			EFS I03 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei	2/4	
			EFS II04 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet	2/4	
			EFS I13 Psihopedagogie	1/3	
			EFS III11 predării atletismului în școală	2/5	
			EFS III03 Metodica predării gimnasticii în școală	2/5	
			EFS III01Metodica predării baschetului în școală	1/5	



Rector,  
 Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel

Decan,  
 Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
 Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil

<p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).</p>	<p>C2.1 Definierea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii. C2.1 Argumentarea, interpretarea, cooperarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv - educativ specific activităților de educație fizică și sportivă. C2.3 Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definiții și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportive. C2.4 Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportive. C2.5 Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.</p>	<p>EFS II109 Metodica predării fotbalului în școală 1/5 EFS II102 Metodica predării handbalului în școală 1/5 EFS III10 Metodica predării voleiului în școală 1/5 EFS III07 Metode de cercetare în EFS 1/4 EFS I01 Anatomie funcțională 3/5 EFS I05 Gimnastică de bază 2/5 EFS I04 Bazele generale ale atletismului 3/5 EFS II13 Educație pentru sănătate și prim ajutor 3/5 EFS I08 Fiziologie 2/5 EFS I04 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: baschet 2/4 EFS II03 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: volei 2/4 EFS I10 Teoria și practica atletismului 1/5 EFS II10 Kinesiologie 2/5 EFS I01 Teoria și metoda educației fizice și sportului 2/4 EFS I11 Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii (artistică și ritmică) 2/5 EFS II02 Teoria și practica în sporturile de combat (judo) 2/4 EFS I12 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal 2/4 EFS II11 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal 2/4 EFS III11 Metodica predării atletismului în școală 3/5 EFS III03 Metodica predării gimnasticii în școală 3/5 EFS III01 Metodica predării baschetului în școală 1/5 EFS III09 Metodica predării fotbalului în școală 1/5 EFS III02 Metodica predării handbalului în școală 2/5</p>	<p>41</p>
--	---	--	-----------



Rector,  
 Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel

Decan,  
 Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
 Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



<p><b>C3</b> 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.</p>	<p>C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport.</p> <p>C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive.</p> <p>C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială.</p> <p>C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive.</p> <p>C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive</p>	<p>EFS III10 Metodica predării voleiului în școală 1/5</p> <p>EFS I10 Teoria și practica atletismului 1/5</p> <p>EFS I12 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: handbal 2/4</p> <p>EFS I11 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: fotbal 2/4</p> <p>EFS II02 Teoria și practica în sporturile de combat (judo) 1/4</p> <p>EFS II14 Stagiul de practică în activități de turism 4/4</p> <p>EFS II07 Stagiul de practică în baze de agrement 3/3</p> <p>EFS II06 Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă) 2/4</p> <p>EFS III07 Metode de cercetare în EFS 1/4</p> <p>EFS III04 Evaluare motrică și somatofuncțională 2/3</p> <p>EFS III01 Metodica predării baschetului în școală 2/5</p> <p>EFS III09 Metodica predării fotbalului în școală 2/5</p> <p>EFS III02 Metodica predării handbalului în școală 1/5</p> <p>EFS III10 Metodica predării voleiului în școală 2/5</p>	<p>25</p>
<p><b>C4</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>	<p>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță.</p> <p>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportive.</p> <p>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biometrice.</p> <p>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedurilor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație</p>	<p>EFS I03 Teoria și practica în sporturile de iarnă (schi alpin) 5/5</p> <p>EFS I06 Aplicații practice discipline sportive de iarnă 4/4</p> <p>EFS I12 Teoria și practica în sporturi de apă (înot) 5/5</p> <p>EFS I14 Aplicații practice discipline sportive de apă 4/4</p> <p>EFS I10 Teoria și practica atletismului 1/5</p> <p>EFS II02 Teoria și practica în sporturile de combat (judo) 1/4</p> <p>EFS II06 Teoria și practica în alte ramuri sportive (tenis de masă) 2/4</p> <p>EFS III15 Fitness 1/3</p> <p>EFS III05 Practica și metodica 2/4</p>	<p>29</p>



Rector,  
 Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel

Decan,  
 Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
 Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil

	<p>fizică și sportive.</p> <p>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</p>		<p>activităților motrice pe grupe de vârstă</p> <p>EFS III01 Metodica predării baschetului în școală</p> <p>EFS III09 Metodica predării fotbalului în școală</p> <p>EFS III02 Metodica predării handbalului în școală</p> <p>EFS III10 Metodica predării voleiului în școală</p>	<p>1/6</p> <p>1/5</p> <p>1/5</p> <p>1/5</p>	
<p>C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p>	<p>C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadiului de dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.</p> <p>C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor.</p> <p>C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială.</p> <p>C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului.</p> <p>C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.</p>		<p>EFS II09 Activități motrice de timp liber</p> <p>EFS III13 Activități motrice adaptate</p> <p>EFS III12 Expresie corporală și euritmie</p> <p>EFS III07 Metode de cercetare în EFS</p> <p>EFS III14 Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență</p> <p>EFS III04 Evaluare motrică și somatofuncțională</p> <p>EFS I13 Psihopedagogie</p> <p>EFS II151 Tehnici de supravițuire</p> <p>EFS II152 Tehnici de autoapărare</p> <p>EFS III15 Fitness</p>	<p>2/5</p> <p>2/4</p> <p>3/3</p> <p>2/4</p> <p>1/2</p> <p>1/3</p> <p>1/3</p> <p>3/3</p> <p>2/3</p>	<p>17</p>
<p>C6 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>	<p>C6.1 Identificarea cadrului legal și organizațional privind utilizarea metodelor de management al activităților de educație fizică și sport în contextul general al cererii și ofertei de servicii specifice.</p> <p>C6.2 Identificarea și descrierea</p>		<p>EFS II081 Management aplicat în EFS</p> <p>EFS II082 Etică și deontologie în EFS</p> <p>EFS III06 Stagiul de practică în unități de învățământ</p> <p>EFS I07 Șah</p>	<p>3/3</p> <p>3/3</p> <p>3/3</p> <p>3/3</p>	<p>9</p>



Reactor,  
Prof.univ.dr. Breaz Valer Daniel

Decan,  
Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil

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

Competențe transversale	Discipline de studiu	Credite	
		Pe disciplină	Pe competență
CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.	EFS II05 Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv)	4/4	11
	EFS III14 Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență	1/2	
	EFS III161 Gimnastică aerobă de întreținere	2/2	
	EFS III162 Utilizare softuri specializate în EFS		
	EFS II14 Beach-voley	2/2	
	EFS II15 Fotbal tenis	2/2	
	EFS III13 Activități motrice adaptate	2/4	
	EFS II151 Activități motrice de timp liber	3/5	
	EFS III05 Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă	2/4	
	EFS I02 Limba străină I	3/3	
CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.	EFS I09 Limba străină II	3/3	7
CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o			8



Prof.univ.dr. Brăzăș Valer Daniel

Decan,  
Conf.univ.dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil

limbă de circulație internațională.

EFS II081 Istoria educației fizice și a sportului 2/2

EFS II082 Comunicare în EFS

\*) Grila de competențe este obligatorie ca anexă la Planul de învățământ nivel licență și opțională la celelalte niveluri de studii.  
\*\*) Se va menționa numărul de credite prin care disciplina respectivă contribuie la realizarea competențelor, din totalul de credite alocate disciplinei potrivit planului de învățământ.

Decan,  
Conf. univ. dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament Educație Fizică și Sport,  
Lect. univ. dr. Ursu Vasile Emil



Rector,  
Prof. univ. dr. Breaz Valer Daniel

Decan,  
Conf. univ. dr. Tudorașcu Miruna

Director Departament,  
Lect. univ. dr. Ursu Vasile Emil





ETS

Nr. 11722/03.07.2020

**În atenția Directorilor de Departament**

În conformitate cu prevederile Legii învățământului nr. 1/2011 planurile de învățământ ale **Programului de formare psihopedagogică** se integrează în planurile de învățământ ale facultăților. Conform Metodologiei ARACIS de evaluare a Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic, planul de învățământ al **Programului de formare psihopedagogică** se integrează ca un modul unitar în preambulul planurilor de învățământ ale facultăților.

Secretariatele facultăților au obligația să completeze informațiile privind parcurgerea **Programului de formare psihopedagogică** în Suplimentul la Diplomă de Licență/Master, după cum urmează:

**Cap.5.1. – Informații suplimentare se va insera următorul conținut**

“Studentul a absolvit Programul de formare psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică, nivel \_\_\_\_\_, parcurs în perioada \_\_\_\_\_ obținând Certificatul de absolvire a programului de formare psihopedagogică, însoțit de Foaia Matricolă, cu următoarele rezultate:

Media generală a anilor de studii \_\_\_\_\_ număr credite \_\_\_\_\_

Media examenului de absolvire \_\_\_\_\_ număr credite \_\_\_\_\_.”

Pentru aceasta, vă înaintăm planurile de învățământ în vigoare aprobate prin OMEN nr. 3850/02.05.2017 și OMEN nr. 4129/16.07.2018 ale **Programului de formare psihopedagogică**, Nivel I (pentru fiecare specializare de licență) și Nivel II (pentru fiecare domeniu de master), valabile pentru anul universitar 2020-2021, pentru studenții și masteranzii care frecventează cursurile acestui program.

Cu considerație,

DIRECTOR D.P.P.D.,  
Departamentul  
pentru Pregătirea  
Personalului Didactic  
Conf. univ. dr. Logea Cristina Todor

ETS

RECTOR,  
Prof.univ.dr. Valer - Daniel BREAZ



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

Valabil începând cu anul universitar 2020-2021

Cod disciplină	Discipline de învățământ	Perioada de studiu a disciplinei			Număr de ore pe săptămână		Total ore			Forme de evaluare	Număr de credite
		Anul	Semestrul	Număr de săptămâni	C	A	C	A	Total		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Curriculum-nucleu</b>											
<b>Discipline de pregătire psihopedagogică fundamentală (obligatorii)</b>											
MP1 1101	Psihologia educației	I	1	14	2	2	28	28	56	E	5
MP1 1202	Pedagogie I: - Fundamentele pedagogiei - Teoria și metodologia curriculum-ului	I	2	14	2	2	28	28	56	E	5
MP1 2303	Pedagogie II: - Teoria și metodologia instruirii - Teoria și metodologia evaluării	II	3	14	2	2	28	28	56	E	5
MP1 3607	Managementul clasei de elevi	III	6	14	1	1	14	14	28	E	3
<b>Discipline de pregătire didactică și practică de specialitate (obligatorii)</b>											
MP1 2404	Didactica specializării* - Educație fizică și sportivă	II	4	14	2	2	28	28	56	E	5
MP1 3505	Instruire asistată de calculator	III	5	14	1	1	14	14	28	C	2
MP1 3506	Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (I)* - Educație fizică și sportivă	III	5	14	-	3	-	42	42	C	3
MP1 3608	Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (II)* - Educație fizică și sportivă	III	6	12	-	3	-	36	36	C	2
<b>TOTAL - Nivelul I</b>		-	-	-	-	-	<b>140</b>	<b>218</b>	<b>358</b>	<b>5E+3C</b>	<b>30</b>
<b>Examen de absolvire: Nivelul I</b>		III	6	2	-	-	-	-	-	E	5

\*La disciplinele "Didactica specializării" și "Practică pedagogică" se va completa obligatoriu precizând explicit specializarea conform art. 12, alin.4 din OMEN 4.129/16.07.2018

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

**Precizări:**

1. Numărul de săptămâni și, respectiv, numărul de ore pentru practica pedagogică rezultă din faptul că, potrivit standardelor actuale, ultimul semestru al studiilor universitare este de 10-12 săptămâni.
2. Perioada de 2 săptămâni pentru examenul de absolvire este alocată pentru finalizarea portofoliului didactic.
3. Se aplică și în cazul studiilor universitare de licență cu durata 4/5/6 ani.
4. Planul de învățământ este aprobat prin OMEN nr. 3.850 / 02.05.2017, Anexa nr. 2a și OMEN nr. 4.129 / 16.07.2018.

DECAN,  
CONF. UNIV. DR. TUDORAȘCU MIHAELA MIRUNA

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