

# PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil începând cu anul universitar 2023-2024

<b>Facultate:</b>	Educație Fizică și Sport
<b>Ciclul de studii universitare:</b>	Licență
<b>Denumirea programului de studii universitare de licență:</b>	Educație fizică și sportivă
<b>Denumirea calificării<sup>1</sup> dobândită în urma absolvirii programului de studii:</b>	Educație fizică și sportivă
<b>Titlul acordat:</b>	Licențiat în educație fizică și sport
<b>Durata studiilor (în ani):</b>	3 ani
<b>Număr de credite (ECTS):</b>	180
<b>Forma de învățământ:</b>	Învățământ cu frecvență
<b>Limba de predare:</b>	Română
<b>Locația geografică de desfășurare a studiilor:</b>	Timișoara
<b>Încadrarea programului de studii în domenii de știință</b>	
<b>Domeniul fundamental:</b>	Ştiința sportului și educației fizice
<b>Ramura de știință:</b>	Ştiința sportului și educației fizice
<b>Domeniul de studii universitare de licență:</b>	Educație fizică și sport
<b>Denumirea domeniului <u>larg</u> de studii (conform DL-ISCED F-2013):</b>	Educație
<b>Denumirea domeniului <u>restrâns</u> de studii (conform DR-ISCED F-2013):</b>	Educație
<b>Denumirea domeniului <u>detaliat</u> de studii (conform DDS-ISCED F-2013):</b>	Formarea cadrelor didactice cu o specializare pe o anumită disciplină

<sup>1</sup> *Calificarea (qualification)* este rezultatul formal al unui proces de evaluare și validare, care este obținut atunci când un organism/o autoritate competentă stabilește că o persoană a dobândit rezultate ale învățării corespunzătoare unor standarde prestabile. Calificările dobândite de absolvenții programelor de studii din învățământul superior sunt atestate prin diplome, prin certificate și prin alte acte de studii eliberate numai de către instituțiile de învățământ superior acreditate.

## PREZENTAREA GENERALĂ A PROGRAMULUI DE STUDII UNIVERSITARE

### 1. Misiunea programului de studii<sup>2</sup>

Misiunea programului de studii constă în principal din realizarea unei oferte formativ-educative bazate pe calitatea și experiența academică a cadrelor didactice titulare și asociate, precum și pe baza materială disponibilă în cadrul facultății. Procesul didactic din cadrul facultății noastre se desfășoară pe baza sistemului european de credite transferabile (ECTS), studenții parcurgând în mod facultativ modulul psihopedagogic care va permite exercitarea profesiei la toate nivelele de învățământ preuniversitar și universitar.

Programul de studii universitare are o abordare complexă în realizarea conținutului procesului de învățământ, pornindu-se de la principiul de formare, consolidare și aprofundare a cunoștințelor pe parcursul studiilor universitare de licență.

Această formă de învățământ se adresează absolvenților studiilor preuniversitare (liceale), dar și licențiaților altor programe de studii universitare de licență, interesați de formarea și completarea educațională în domeniul Educației fizice și sportului.

Colaborările cu instituțiile de specialitate din domeniu permit studenților să aibă acces la informații utile și de actualitate. Instituțiile partenere, prin oferta educațională proprie, dau posibilitatea studenților să dobândească cunoștințe, deprinderi și abilități, creând astfel o perspectivă

---

<sup>2</sup> Misiunea și obiectivele programului de studii trebuie să fie în concordanță cu misiunea Universității de Vest din Timișoara și cu cerințele identificate pe piața muncii.

Conform Cartei universitare (articuloul 5), misiunea generală a UVT este de cercetare științifică avansată și educație, generând și transferând cunoaștere către societate prin:

a) cercetare științifică, dezvoltare, inovare și transfer tehnologic, prin creație individuală și colectivă, în domeniul științelor, al științelor ingineresci, al literelor, al artelor, prin asigurarea performanțelor și dezvoltării fizice și sportive, precum și valorificarea și diseminarea rezultatelor acestora;

b) formare inițială și continuă, la nivel universitar, în scopul dezvoltării personale, a inserției profesionale a individului și a satisfacerii nevoilor de competențe ale mediului socio-economic.

UVT își asumă misiunea proprie de catalizator al dezvoltării societății românești prin crearea unui mediu inovativ și participativ de cercetare științifică, de învățare, de creație cultural-artistică și de performanță sportivă, transferând spre comunitate competențe și cunoștințe prin serviciile de educație, cercetare și de consultanță pe care le oferă partenerilor din mediul economic și socio-cultural.

Realizarea misiunii UVT se concretizează în (articoulul 6 din Carta UVT):

- promovarea cercetării științifice, a creației literar-artistice și a performanței sportive;
- formarea inițială și continuă a resurselor umane calificate și înalt calificate;
- dezvoltarea gândirii critice și a potențialului creativ al membrilor comunității universitare;
- crearea, tezaurizarea și răspândirea valorilor culturii și civilizației umane;
- promovarea interferențelor multiculturale, plurilingvistice și interconfesionale;
- afirmarea culturii și științei românești în circuitul mondial de valori;
- dezvoltarea societății românești în cadrul unui stat de drept, liber și democrat.

mai largă asupra acestui domeniu. În prezent, studenții acestui program au posibilitatea de a studia la universități din Uniunea Europeană, în baza programului ERASMUS.

Activitatea de cercetare științifică, în care studenții pot fi implicați sub îndrumarea cadrelor didactice, se bazează pe existența a șase colective de cercetare, având următoarele direcții și teme de cercetare: Educația fizică în învățământul universitar și preuniversitar, Sportul de performanță, Sportul de timp liber, Managementul activității sportive, Orientarea relațională în marketingul sporturilor.

Prin tot ceea ce se întreprinde de cadrele didactice în cadrul acestui program de studii universitare se dorește realizarea unui proces didactic de calitate caracterizat de:

- organizarea predării și însușirii cunoștințelor profesionale, pentru formarea și perfecționarea resurselor umane înalt calificate, prin promovarea învățământului de excelență și racordarea acestuia la standardele actuale, în domeniul educației și cercetării activității motrice;
- crearea, tezaurizarea și răspândirea valorilor culturii sportive;
- diseminarea cunoștințelor și orientărilor metodologice moderne în domeniul Educație fizică și sport;
- încurajarea și dezvoltarea gândirii critice, a potențialului creativ al membrilor comunității universitare;
- permanenta sincronizare a programelor de studii la nevoile și cerințele pieței de muncă;
- crearea mediului optim de desfășurare și dezvoltare a activității de cercetare științifică, precum și posibilitatea valorificării prin publicare a articolelor științifice în revistele de specialitate ale facultății (*Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal* și *Analele Universității de Vest, seria Educație Fizică și Sport*);
- promovarea și încurajarea performanței studenților în domeniul cercetării științifice și a sportului, prin organizarea și participarea lor la sesiuni științifice studențești și competiții sportive;
- crearea oportunităților de colaborare academică cu instituții similare din țară și străinătate.
- promovarea interferențelor multiculturale, plurilingvistice și interconfesionale.

## 2. Competențe și rezultate așteptate ale învățării formate în cadrul programului de studii

### A. COMPETENȚE<sup>3</sup>

#### Competențe-cheie<sup>4</sup>:

- competențele digitale;
- competențele personale;
- competențele multilingvistice;
- competențele sociale și de a învăța să învețe;
- competențele civice;
- competențele de exprimare și conștientizare culturală.

#### Competențe profesionale<sup>5</sup>:

- **Comunicare:** Comunicarea cadru didactic-elev; Comunicarea între cadre didactice;
- **Curriculum:** Dezvoltarea de curriculum optional; Elaborarea proiectului didactic; Elaborarea temelor transdisciplinare; Programarea activității de învățare; Utilizarea de materiale didactice;
- **Dezvoltare profesională:** Dezvoltarea profesională;
- **Evaluare:** Elaborarea instrumentelor de evaluare; Evaluarea cunoștințelor elevului; Evaluarea parametrilor psihopedagogici;
- **Formarea elevilor:** Coordonarea activităților extracurriculare; Dezvoltarea comportamentului social; Organizarea activității de dezvoltare fizică a elevilor; Organizarea activităților de învățare; Organizarea activităților practice complementare procesului de transmitere de cunoștințe;
- **Relația familie - școală – societate:** Coordonarea activităților extrașcolare; Implicarea familiei în activitățile formativ – educative; Menținerea relației familie – unitate școlară.

<sup>3</sup> Competența (competence) reprezintă capacitatea dovedită de a selecta, combina și utiliza adecvat cunoștințe, aptitudini și abilități personale, sociale și/sau metodologice și alte achiziții constând în valori și atitudini, pentru rezolvarea cu succes a unei anumite categorii de situații de muncă sau de învățare, precum și pentru dezvoltarea profesională ori personală în condiții de eficacitate și eficiență.

<sup>4</sup> Competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții sunt acele competențe de care au nevoie toți cetățenii pentru împlinirea și dezvoltarea personală, ocuparea unui loc de muncă, incluziune socială și cetățenie activă, fiind dezvoltate în perspectiva învățării pe tot parcursul vieții, începând din copilăria mică și pe tot parcursul vieții adultele, prin intermediul învățării formale, non-formale și informale.

<sup>5</sup> Competențele profesionale reprezintă capacitatea de a realiza activitățile cerute la locul de muncă la nivelul calitativ specificat în standardul ocupațional. Acestea se dobândesc pe cale formală, respectiv prin parcurgerea unui program organizat de o instituție acreditată.

### **Competențe transversale<sup>6</sup>:**

#### a) Competențe personale:

- *De reflexivitate:*
  - *Alfabetizare informațională și media;*
  - *Angajarea în sarcină;*
  - *Asumarea responsabilității;*
  - *Autonomie în rezolvarea sarcinilor;*
  - *Capacitatea de a filtra informații și de a stabili veridicitatea acestora;*
  - *Capacitatea de învățare activă;*
  - *Capacitatea de a respecta termenele limită;*
  - *Capacitatea de analiză și de luare a deciziilor în mod responsabil;*
  - *Capacitatea de analiză și sinteză;*
  - *Capacitatea de automotivare;*
  - *Capacitatea de gestionare a emoțiilor/inteligență emoțională;*
  - *Compașiune;*
  - *Creativitate;*
  - *Curiozitate;*
  - *Flexibilitate și adaptabilitate;*
  - *Gândire critică și inovativă;*
  - *Managementul riscului;*
  - *Managementul stresului;*
  - *Managementul timpului;*
  - *Organizare individuală;*
  - *Perseverență;*
  - *Persuasiune;*
  - *Procesarea informațiilor complexe.*

#### b) Competențe interpersonale:

- *De colaborare:*
  - *Ascultare activă;*
  - *Capacități de negociere;*
  - *Dezvoltarea altora;*
  - *Empatie și comunicare assertivă;*
  - *Leadership;*
  - *Lucrul în echipă;*
  - *Managementul conflictelor;*

<sup>6</sup> Competențele transversale reprezintă achizițiile valorice și atitudinale care depășesc un anumit domeniu/program de studii și se exprimă prin următorii descriptori: responsabilitate și autonomie, interacțiune socială, dezvoltare personală și profesională.

- *Managementul echipelor;*
- *De implicare:*
  - *Orientare spre nevoile comunității.*

c) Competențe de cetățenie globală:

- *De reflexivitate:*
  - *Capacitate de înțelegere etnică și interculturală;*
  - *Gândire critică asupra funcționării societății democratice;*
  - *Preocupare față de protejarea mediului înconjurător;*
  - *Solidaritate;*
  - *Toleranță și respect pentru diversitate.*

## B. REZULTATE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII<sup>7</sup>

a) **Cunoștințe<sup>8</sup>** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de licență, presupun **cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor:**

- Înțelegerea complexității domeniului prin abordarea multi, inter și pluridisciplinară;
- Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor fundamentale din istoria, teoria, metodica și practica domeniului;
- Utilizarea mijloacelor și metodelor didactice și pedagogice în vederea realizării idealului, funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului;
- Formarea limbajului specific prin asimilarea terminologiei specifice domeniului;
- Cunoașterea, analiza și explicarea tuturor aspectelor domeniului pe baze științifice în vederea realizării idealului educațional.

b) **Abilități<sup>9</sup>** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de licență, presupun **abilități avansate, care denotă control și inovare, necesare**

<sup>7</sup> *Rezultatele învățării (learning outcomes)* înseamnă enunțuri care se referă la ceea ce cunoaște, înțelege și este capabil să facă un cursant la terminarea unui proces de învățare și care sunt definite sub formă de cunoștințe, abilități, responsabilitate și autonomie.

<sup>8</sup> *Cunoștințele (knowledge)* înseamnă rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Cunoștințele sunt descrise ca fiind teoretice și/sau fapte. Cunoștințele se exprimă prin următorii descriptori: cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific, explicare și interpretare.

<sup>9</sup> *Abilitatea (skill)* reprezintă capacitatea de a aplica și de a utiliza cunoștințe pentru a duce la îndeplinire sarcini și pentru a rezolva probleme. Abilitățile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente). Abilitățile se exprimă prin următorii descriptori: aplicare, transfer și rezolvare de probleme, reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare.

pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat:

- Aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace în urma raționalizării didactice;
- Adaptarea creativă și inovatoare a metodelor și mijloacelor educației fizice la permanentă evoluție din domeniu;
- Crearea unei baze motrice abundente cu scop de transfer interdisciplinar care să permită asimilarea deprinderilor specifice mai multor ramuri de sport;
- Rezolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport;
- Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic;
- Capacitatea de a proiecta sisteme operaționale în urma analizei și interpretării evoluției școlare a elevilor.

**c) Responsabilitate și autonomie<sup>10</sup>** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de licență, presupun *gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile și asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor*:

- Cunoștințe avansate în domeniu fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor;
- Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul de licență Educație fizică și sportivă;
- Gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile;
- Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor.

### **3. Ocupații care pot fi practicate pe piața muncii**

- Profesor în învățământul gimnazial – Cod COR 233002

### **4. Asigurarea traseelor flexibile de învățare în cadrul programului de studii**

*Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin discipline optionale, discipline facultative și discipline complementare.*

**Disciplinele la alegere (optionale)** sunt propuse pentru semestrele 1-6 și sunt grupate în

<sup>10</sup> *Responsabilitate și autonomie (responsibility and autonomy)* înseamnă capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale.

**pachete optionale**, care completează traseul de specializare a studentului. Alegerea traseului se face de către student, înainte de începerea fiecărui an universitar.

**Disciplinele facultative** sunt propuse pentru semestrele 1-6 de către Departamentul de Educație Fizică și Sportivă sau Facultatea de Educație Fizică și Sport, care gestionează programul de studii, dar pot fi alese și din pachetele oferite de alte facultăți ale UVT.

La Universitatea de Vest din Timișoara, toate planurile de învățământ ale programelor de studii universitare de licență au prevăzute în mod obligatoriu câte o **disciplină complementară care formează competențe transversale**, în fiecare dintre semestrele 3, 4 și 5, pe care studenții le aleg dintr-o ofertă anuală de peste 160 de discipline din domenii diferite decât cel în care studiază (oferta de discipline complementare care generează competențe transversale pentru studenții de la programele de studii universitare de licență de la UVT poate fi consultată pe platforma [www.dct.uvt.ro](http://www.dct.uvt.ro)).

În conformitate cu prevederile *Regulamentului privind elaborarea planurilor de învățământ pentru programele de studii de la Universitatea de Vest din Timișoara*, pentru ca studenții să poată beneficia de **credite pentru activități de voluntariat** în baza prevederilor Legii Educației Naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare (articolul 203, alineatul (9)), disciplina Voluntariat este disponibilă în fiecare semestru în planurile de învățământ ale tuturor programelor de studii universitare de licență și de masterat, cu statut de disciplină facultativă, cu un număr de 2 credite ECTS.

## 5. Activitatea profesională și evaluarea studenților

Drepturile, obligațiile și condițiile desfășurării activității profesionale a studenților la Universitatea de Vest din Timișoara sunt reglementate prin *Codul drepturilor și obligațiilor studentului și Regulamentul privind activitatea profesională a studenților de la ciclurile de studii universitare de licență și de masterat din UVT*, aprobat de Senatul UVT.

Forma și metodele de evaluare/examinare pentru fiecare disciplină din planul de învățământ se stabilesc prin fișele disciplinelor.

## 6. Examenul de finalizare a studiilor

În conformitate cu *Regulamentul privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor universitare de licență și de masterat la Universitatea de Vest din Timișoara*, aprobat de Senatul UVT, examenul de finalizare a studiilor universitare de licență la orice program de studii universitare de licență organizat la UVT constă din două probe:

- proba 1 de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate: **5 credite**;
- proba 2 de elaborare și susținere a rezultatelor lucrării de licență: **5 credite**.

Tematica și bibliografia corespunzătoare probelor examenului de finalizare a studiilor se publică pe site-ul propriu al fiecărei facultăți și/sau pe site-ul UVT înainte de începutul fiecărui an universitar.

Înscrierea la examenul de finalizare a studiilor este condiționată de alegerea de către student a temei lucrării de finalizare a studiilor în cel mult 60 de zile de la începutul anului universitar al anului de studii terminal.

Depunerea variantei finale a lucrării de finalizare a studiilor pe platforma de e-learning se face cu cel puțin 5 zile lucrătoare înainte de data programată pentru începerea examenului.

Fiecare lucrare de finalizare a studiilor va fi însoțită, în momentul depunerii, de *Raportul de similaritate* rezultat ca urmare a verificării originalității lucrării de finalizare a studiilor universitare printr-un soft specializat, pe platforma de e-learning a UVT.

Conform structurii anului universitar, la UVT examenele de finalizare a studiilor universitare se pot organiza în 3 sesiuni, de regulă în lunile iulie, septembrie și februarie.

Examenul de finalizare a studiilor universitare de licență la Facultatea de Educație Fizică și Sport constă din două probe: *Proba 1 de Evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate* (5 credite), probă orală pentru programele de studii universitare de licență Educație fizică și sportivă, Educație fizică și sportivă (formă de învățământ cu frecvență redusă), Sport și performanță motrică și Kinetoterapie și motricitate specială; *Proba 2 de Prezentare și susținere a lucrării de licență* (5 credite).

Pentru programele de studii universitare de licență Educație fizică și sportivă și Educație fizică și sportivă (formă de învățământ cu frecvență redusă), Proba 1 de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate se susține oral la următoarele discipline: Teoria educației fizice și sportului, Atletism, Gimnastică, joc sportiv la alegere dintre Baschet, Handbal, Fotbal, Volei.

Cele două probe se desfășoară în prezență, în același loc și în același moment, a comisiei pentru examen și a examinatului.

Prezentarea și susținerea lucrării de licență sunt publice.

Notele acordate de membrii comisiei pentru fiecare dintre probe sunt *numere întregi de la 1 la 10*.

Media unei probe, ca medie aritmetică a notelor membrilor comisiei de examen, precum și media examenului de licență se calculează cu două zecimale, fără rotunjire. *Media de promovare pentru fiecare probă* a examenului de finalizare a studiilor universitare trebuie să fie de cel puțin 5,00. *Media finală* a examenului de licență se calculează cu două zecimale, fără rotunjire, ca medie aritmetică a celor două probe.

*Media de promovare a examenului* de finalizare a studiilor universitare trebuie să fie de cel puțin 6,00.

*Media probei 2 de Prezentare și susținere a lucrării de licență* se calculează ca medie ponderată obținută din media membrilor comisiei, pondere 2/3 și nota coordonatorului lucrării de licență, pondere 1/3.

La programul de studii universitare de licență Educație fizică și sportivă, având în vedere că există un program de studii cu frecvență și unul cu frecvență redusă, examenul de licență se organizează și se desfășoară în aceleași condiții pentru toți candidații, indiferent de forma de învățământ parcursă (învățământ cu frecvență sau frecvență redusă).

## 7. Pregătirea pentru profesia didactică

Studenții care doresc să opteze și pentru o carieră didactică în învățământul preuniversitar trebuie să parcurgă (complementar prezentului program de studii) și să finalizeze *Programul de formare psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică* și să obțină Certificatul de absolvire a acestui program. În Universitatea de Vest din Timișoara acest program este organizat prin intermediul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic (DPPD) și poate fi urmat în paralel cu studiile universitare sau în regim postuniversitar. Pentru mai multe informații, accesați linkul: <https://dppd.uvt.ro>.

## LISTA DISCIPLINELOR STUDIATE, GRUPATE PE ANI ȘI SEMESTRE DE STUDII

### Anul de studii I

An universitar 2023-2024

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Număr de credite	Semestrul II				Număr de credite		
					Număr de ore/săptămână					Număr de ore/săptămână						
					C	S	L	P		C	S	L	P			
1.	Educație pentru sănătate	DF	DO	EFS01	1	1			2							
2.	Gimnastică de bază	DF	DO	EFS02	2		4		6							
3.	Bazele generale ale atletismului	DF	DO	EFS03						2	4			6		
4.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv fotbal-băieți /Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică ritmică-fete	DF DD	DO	EFS04						1	3			4		
5.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv volei	DF	DO	EFS05						1	3			4		
6.	Anatomie	DD	DO	EFS06	2	1			4							
7.	Istoria educației fizice și sportului	DOU	DO	EFS07	2	1			4							
8.	Masaj și tehnici complementare	DOU	DO	EFS08	1		1		2							
9.	Aplicații practice discipline sportive de iarnă	DD	DO	EFS09				3	4							
10.	Biomecanică	DOU	DO	EFS10						2	2			6		
11.	Stagiu de practică în activități de turism	DS	DO	EFS11										3		
Pachet 1 (1/2)																
12.	Teoria și practica în alte ramuri de sport haltere	DD	DOP	EFS12					3							
	Teoria și practica în sporturi de combat judo	DD	DOP	EFS13	1		1									
Pachet 2 (1/2)																

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II				
					Număr de ore/ săptămână				Număr de credite	Număr de ore/ săptămână			
					C	S	L	P		C	S	L	P
13.	Teoria și practica în sporturi de expresie dans sportiv	DD	DOP	EFS14						2			3
	Expresie corporală și euritmie	DS	DOP	EFS15									
14.	Limba străină	DC	DOP	EFS16		2			2				
15.	Limba străină	DC	DOP	EFS17						2			2
16.	Filosofie	DC	DO	EFS18	1	1			3				
17.	Consiliere profesională și orientare în carieră*	DC	DO	EFS19		1			1				
18.	Etică, integritate și scriere academică*	DC	DO	EFS20	1	1			2				
<b>Total</b>					<b>11</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>30+3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
<b>Total ore didactice pe săptămână</b>					<b>28</b>					<b>25</b>			<b>30</b>

#### Discipline facultative

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II				Număr de credite	
					Număr de ore/ săptămână				Număr de credite	Număr de ore/ săptămână				
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Teoria și practica sporturilor de combat box	DD	DFac	EFS21			2		2					
2.	Informatică	DC	DFac	EFS22						1	2			3
3.	Voluntariat I	DC	DFac	EFS23		60 ore			2					
4.	Voluntariat II	DC	DFac	EFS24							60 ore		2	

#### Legendă

<b>C1</b>	criteriul conținutului
<b>C2</b>	criteriul obligativității
<b>DF</b>	discipline fundamentale
<b>DD</b>	discipline de domeniu (unde este cazul)
<b>DS</b>	discipline de specialitate
<b>DC</b>	discipline complementare
<b>DO</b>	discipline obligatorii (impuse)
<b>DOP</b>	discipline optionale (la alegere)
<b>DFAC</b>	discipline facultative
<b>CP</b>	competență profesională
<b>CT</b>	competență transversală

<b>C</b>	activitate didactică de tip curs
<b>S</b>	activitate didactică de tip seminar
<b>L</b>	activitate didactică de tip laborator practic
<b>P</b>	activitate didactică de tip stagiu de practică

**Codul disciplinei:** <facultate><departament><nr. disciplină>

## Anul de studii II

### An universitar 2024-2025

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II				
					Număr de ore/ săptămână				Număr de credite	Număr de ore/ săptămână			
					C	S	L	P		C	S	L	P
1.	Kinesiologie	DF	DO	EFS25	2	1			4				
2.	Teoria și metodica educației fizice și sportului	DF	DO	EFS26	2	2			5				
3.	Prim ajutor	DF	DO	EFS27	1		1		3				
4.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv baschet	DF	DO	EFS28	1		3		4				
5.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv handbal	DF	DO	EFS29						1	3		4
6.	Teoria și practica în sporturile de iarnă schi alpin	DD	DO	EFS30	1			3	4				
7.	Fiziologie	DD	DO	EFS31	2	1			4				
8.	Kinetoterapia deficiențelor fizice funcționale	DOU	DO	EFS32	1		1		2				
9.	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	DO	EFS33						1	2		4
10.	Fiziologia efortului	DD	DO	EFS33						1	2		4
11.	Teoria și practica în sporturi de apă înnot	DD	DO	EFS34						2	3		5
12.	Aplicații practice discipline sportive de apă	DD	DO	EFS35								3	3
Pachet 3 (1/2)													
13.	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii gimnastică ritmică B/ Fundamentele științifice ale jocului sportiv fotbal/F	DD	DOP	EFS36						1	1		3
	Educație prin aventură	DD	DOP	EFS37									
Pachetul 4 (1/3)													

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				
					C	S	L	P		C	S	L	P	
14	Teoria și practica sporturilor de combat arte marțiale	DD	DOP	EFS38										
	Teoria și practica în alte ramuri sportive tenis	DD	DOP	EFS39							2		3	
	Teoria și practica sporturilor de combat lupte	DD	DOP	EFS40										
15.	Limba străină	DC	DOP	EFS41		2			2					
16.	Limba străină	DC	DOP	EFS42							2		2	
17.	Competențe de antreprenoriat	DC	DO	EFS43	1	1			2					
18.	Disciplină complementară optională care formează competențe transversale I	DC	DOP	EFS45						1	1		2	
Total					11	7	5	3	30	7	5	11	3	
Total ore didactice pe săptămână					26					26				

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II				
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână			
					C	S	L	P		C	S	L	P
1.	Activități motrice de timp liber alpinism și escaladă	DS	DFac	EFS46			2		1				
2.	Organizarea și conducerea lecției de Educație Fizică	DS	DFac	EFS47	2				2				
3.	Voluntariat III	DC	DFac	EFS48	60 ore				2				
4.	Voluntariat IV	DC	DFac	EFS49						60 ore			
5.	Competențe de antreprenoriat – aplicații practice	DC	DFac	EFS50							2		2

### Legendă

<b>C1</b>	criteriul conținutului
<b>C2</b>	criteriul obligativității
<b>DF</b>	discipline fundamentale
<b>DD</b>	discipline de domeniu (unde este cazul)
<b>DS</b>	discipline de specialitate
<b>DC</b>	discipline complementare
<b>DO</b>	discipline obligatorii (impuse)
<b>DOP</b>	discipline opționale (la alegere)
<b>DFAC</b>	discipline facultative
<b>CP</b>	competență profesională
<b>CT</b>	competență transversală
<b>C</b>	activitate didactică de tip curs
<b>S</b>	activitate didactică de tip seminar
<b>L</b>	activitate didactică de tip laborator practic
<b>P</b>	activitate didactică de tip stagiu de practică

**Codul disciplinei:** <facultate><departament><nr. disciplină>

## Anul de studii III

### An universitar 2025-2026

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II				
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână			
					C	S	L	P		C	S	L	P
1.	Bazele generale ale antrenamentului sportiv	DOU	DO	EFS51	2	2			4				
2.	Managementul aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	DO	EFS52	2	1			3				
3.	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice	DOU	DO	EFS53	2	1			3				
4.	Metodica predării gimnasticii în școală	DS	DO	EFS54	1		1		3				
5.	Activități motrice de timp liber-jocuri motrice	DS	DO	EFS55	1		2		3				
6.	Stagiu de practică în unități de învățământ	DS	DO	EFS56				3	2				
7.	Metodica predării handbalului în școală	DS	DO	EFS57	1		1		3				
8.	Metodica predării voleiului în școală	DS	DO	EFS58	1		1		3				
Pachet 5 (1/3)													
9.	Gimnastică aerobică de întreținere	DD	DOP	EFS59									
	Teoria și practica în alte ramuri sportive culturism	DD	DOP	EFS60			2		2				
	Teoria și practica în alte ramuri sportive jogging	DD	DOP	EFS61									
10.	Pachetul 6 (1/2)												
11.	Activități motrice de timp liber badminton	DS	DOP	EFS62									
	Activități motrice de timp liber demonstrații și serbări	DS	DOP	EFS63			2		2				
12.	Evaluare motrică și somanto-funcțională	DD	DO	EFS64						2	2		5

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II				
					Număr de ore/ săptămână				Număr de credite	Număr de ore/ săptămână			
					C	S	L	P		C	S	L	P
13.	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice	DOU	DO	EFS65					2	2			4
14.	Metodica predării atletismului în școală	DS	DO	EFS66					1	1			3
15.	Stagiul de practică în unități de învățământ	DS	DO	EFS67							3	2	
16.	Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	DS	DO	EFS68					2	2			4
17.	Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de Licență	DD	DO	EFS69						2			2
18.	Metodica predării baschetului în școală	DS	DO	EFS70					1	1			3
19.	Metodica predării fotbalului în școală	DS	DO	EFS71					1	1			3
<b>Pachet 7 (1/2)</b>													
20.	Teoria și practica în alte ramuri sportive rugby	DD	DOP	EFS72									
21.	Teoria și practica în alte ramuri sportive patinaj pe rotile	DD	DOP	EFS73							2		2
<b>Pachet 8 (1/2)</b>													
22.	Psihologia sportului	DOU	DOP	EFS74						1	1		2
23.	Filosofia sportului	DOU	DOP	EFS75									
24.	Disciplină complementară optională care formează competențe transversale II	DC	DOP	EFS76	1	1			2				
<b>Total</b>					11	5	9	3		30	10	7	7
<b>Total ore didactice pe săptămână</b>					28					27			

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II				
					Număr de ore/ săptămână				Număr de credite	Număr de ore/ săptămână			
					C	S	L	P		C	S	L	P
1.	Limba străină	DC	DFac	EFS77	2				2				
2.	Limba străină	DC	DFac	EFS78						2			2
3.	Aprofundare într-o ramură sport	DS	DFac	EFS79	2	2			5				
4.	Stagiu de Practică în medii de educație sportivă/Practică de antrenor	DS	DFac	EFS80			56 ore		4				
5.	Aprofundare într-o ramură sport	DS	DFac	EFS81						2	2		5
6.	Stagiu de Practică în medii de educație sportivă/Practică de antrenor	DS	DFac	EFS82								56 ore	4
7.	Voluntariat V	DC	DFac	EFS83			60 ore		2				
8.	Voluntariat VI	DC	DFac	EFS84								60 ore	2

**Legendă**

<b>C1</b>	criteriul conținutului
<b>C2</b>	criteriul obligativității
<b>DF</b>	discipline fundamentale
<b>DD</b>	discipline de domeniu (unde este cazul)
<b>DS</b>	discipline de specialitate
<b>DC</b>	discipline complementare
<b>DO</b>	discipline obligatorii (impuse)
<b>DOP</b>	discipline optionale (la alegere)
<b>DFAC</b>	discipline facultative
<b>CP</b>	competență profesională
<b>CT</b>	competență transversală
<b>C</b>	activitate didactică de tip curs
<b>S</b>	activitate didactică de tip seminar
<b>L</b>	activitate didactică de tip laborator practic
<b>P</b>	activitate didactică de tip stagiu de practică

**Codul disciplinei:** <facultate><departament><nr. disciplină>

## BILANȚ GENERAL I

### (după criteriul conținutului)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore									Prevedere standard specific ARACIS	
		Anul I		Anul II		Anul III		Întreg programul de studii				
		Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Total		
1.	Fundamentale	98	210	98	140	0	0	196	350	546	24,38%	
2.	De domeniu (dacă există)	42	98	98	210	28	112	168	420	588	26,25%	
3.	De specialitate	0	42	0	0	126	252	126	294	420	18,75%	
4.	Complementare	28	98	42	112	42	28	112	238	350	15,63%	
	Discipline la opțiunea universității	70	56	14	14	98	84	182	154	336	15,00%	
<b>TOTAL</b>		<b>238</b>	<b>504</b>	<b>252</b>	<b>476</b>	<b>294</b>	<b>476</b>	<b>784</b>	<b>1456</b>	<b>2240</b>	<b>100,00%</b>	

## BILANȚ GENERAL II

### (după criteriul obligativității)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore									Prevedere standard specific ARACIS	
		Anul I		Anul II		Anul III		Întreg programul de studii				
		Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Total		
1.	Obligatorie	224	406	224	364	266	364	714	1134	1848	82,50%	
2.	Opțională	14	98	28	112	28	112	70	322	392	17,50%	
	<b>TOTAL</b>	<b>238</b>	<b>504</b>	<b>252</b>	<b>476</b>	<b>294</b>	<b>476</b>	<b>784</b>	<b>1456</b>	<b>2240</b>	<b>100,00%</b>	
3.	Facultative	14	176	28	176	56	344	98	696	794	<i>Nu intră în calculul totalurilor</i>	
<b>Raport total ore de curs/ore de seminar/laborator/practică</b>								<b>0,54</b>				

Responsabil program de studii,  
 Conf.univ.dr. Martin Domokos

Director de departament,  
 Conf.univ.dr. Martin Domokos

Decan,  
 Conf.univ.dr. Adrian Nagel

Rector,  
 prof. univ. dr. Marilen Gabriel PIRTEA



## CORELAREA DIN TRE COMPETENȚE, REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII ȘI DISCIPLINELE STUDIATE

### Corelarea rezultatelor așteptate ale învățării cu disciplinele studiate

<b>Rezultate așteptate ale învățării</b>											
<b>Cunoștințe</b>	<b>Abilități</b>										
Înțelegerea complexității domeniului prin abordarea multi, inter și pluridisciplinară.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cunoașterea și înțelegerea notiunilor fundamentale din istoria, teoria, metodica și practica domeniului.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Utilizarea mijlocelor și metodelor didactice și pedagogice în vederea realizării idealului, funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Formarea limbajului specific prin assimilarea terminologiei specifice domeniului.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cunoașterea, analiza și explicarea tuturor aspectelor domeniului pe baze științifice în vederea realizării idealului educational.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace în urma rationalizării didactice.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Adaptarea creațivă și inovatoare a metodelor și mijlocelor educației fizice la permanentă evoluție din domeniu.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Crearea unei baze motrice abundente cu scop de transfer interdisciplinar care să permită asimilarea deprinderilor specifice mai multor ramuri de sport.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

<b>Rezolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport.</b>	<b>Rezolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport.</b>	<b>Teoria și practica în sporturi de teren și practica în aventură</b>	x
	<b>Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic.</b>	<b>Teoria și practica în sporturi de apă</b>	x
<b>Capacitatea de a proiecta sisteme operaționale în urma analizei și interpretării evoluției școlare a elevilor.</b>	<b>Aplicații și practice disciplinelor sportive</b>	<b>Teoria și practica în sporturi de apă</b>	x
	<b>Responsabilitate și autonomie</b>	<b>Teoria și practica disciplinile sportive</b>	x
<b>Cunoștințe avansate în domeniul fundamental Știință Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor.</b>	<b>Fundamentele științifice ale jocului</b>	<b>Teoria și practica în sporturi de apă</b>	x
	<b>Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul de licență Educație fizică și sportivă.</b>	<b>Teoria și practica în sporturi de apă</b>	x
<b>Gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</b>	<b>Teoria și practica în sporturi de apă</b>	<b>Teoria și practica în sporturi de apă</b>	x
	<b>Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor.</b>	<b>Teoria și practica în sporturi de apă</b>	x

**Rezultate așteptate ale învățării**

**Rezultate așteptate ale învățării**

<b>Cunoștințe</b>															
Întelgeerea complexității domeniului prin abordarea multi, inter și pluridisciplinară.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor fundamentale din istoria, teoria, metodica și practica domeniului.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Utilizarea mijloacelor și metodelor didactice și pedagogice în vederea realizării idealului, funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Formarea limbajului specific prin asimilarea terminologiei specifice domeniului.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cunoașterea, analiza și explicarea tuturor aspectelor domeniului pe baze științifice în vederea realizării idealului educational.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Abilități</b>															
Aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace în urma rationalizării didactice.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Adaptarea creativă și inovatoare a metodelor și mijloacelor educației fizice la permanentă evoluție din domeniu.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Crearea unei baze motrice abundente cu scop de transfer interdisciplinar care să permită assimilarea deprinderilor specifice mai multor ramuri de sport.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Rezolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Stagiul de Practică în mediul de sport															
Disciplina complexă optonala															
Filosofia sportului															
Teoria și practica în alte ramuri															
Metodica predeților folosita în scolașă															
Metodica predeților baschetului în															
Stagiul de pregătire și elaborare a															
Practica și metodica activităților															
Stagiul de practică în unitatea de															
Metodica predeților atletismului în															
Sociobiologia în știința Sportului și															
Evaluare motrică și somatico-															
Activitate motrică de timp liber															
Teoria și practica în alte ramuri															
Gimnastica aerobică de întreținere															
Metodica predeților volenților în scolașă															
Metodica predeților handbalului în															
Stagiul de practică în unitatea de															
Activitate motrică de timp liber-jocuri															
Metodica predeților gimnasticii în															
Comunitatea în știința școlii															
Muzeul de antrenamente															
Competențe de antreprenoriat –															
Voluntariat IV															
Voluntariat III															
Organizarea și conducerea lecției de															
Activitate motrică de timp liber															
Disciplina complexă optonala															
Limba străingă															
Teoria și practica sporurilor de															
Competențe de antreprenoriat															
Voluntariat I															



## Corelarea rezultatelor așteptate ale învățării cu competențele-cheie, profesionale și transversale

Competențe-cheie	Competențe profesionale	Competențe transversale											
		Empatie și comunicare asertivă	Dezvoltarea altoră	Capacitatea de autoînțeță și de rezistență	Capacitatea de analiză și de luate a deciziei	Capacitatea de învățare activă	Autonomie în rezolvarea problemelor	Ajutorarea în sarcină	Afăragea informaționă și media	Analizarea informaționă și a mediilor	Asumarea responsabilității	Capacitatea de a filtra informații și de evalua credibilitatea lor	Coodonarea activităților
<b>Conținut</b>	<b>Competențe profesionale</b>												
<b>Rezultate așteptate ale învățării</b>													
<b>Cunoștințe</b>													
Înțelegerea complexității domeniului prin abordarea multi, inter și pluridisciplinară.	x	x											
Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor fundamentale din istoria, teoria, metodica și practica domeniului.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Utilizarea mijlocelor și metodelor didactice, comunicarea cadru didactic-eluvi.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Competențe profesionale de exprimare și comunicare.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Competențe profesionale de exprimare și comunicare.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Competențe profesionale de exprimare și comunicare.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Competențe profesionale de exprimare și comunicare.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Competențe profesionale de exprimare și comunicare.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Competențe profesionale de exprimare și comunicare.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Abilități</b>													
Aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace în urma rationalizării didactice.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Competențe profesionale		Competențe transversale											
Competențe-cheie	Competențe profesionale												
<b>Rezultate așteptate ale învățării</b>													
Adaptarea creațivă și inovatoare a metodelor și mijloacelor educației fizice la permanentă și evoluție din domeniul.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Crearea unei baze motrice abundente cu scop de transfer interdisciplinar care să permită assimilarea deprinderilor specifice mai multor ramuri de sport.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Reolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Capacitatea de a proiecta sisteme operaționale în urma analizei și interpretării evoluției școlare a elevilor.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Responsabilitate și autonomie</b>													
Cunoștințe avansate în domeniul fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul de licență Educație fizică și sportivă.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

		<b>Competențe cheie</b>	<b>Competențe profesionale</b>	<b>Competențe transversale</b>
<p><b>Rezultate așteptate ale învățării</b></p> <p>Gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</p> <p>Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor.</p>				