

## FIȘA DISCIPLINEI

### STAGIU DE PRACTICĂ ÎN UNITĂȚI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul universitar 2024-2025

#### 1. Date despre program

|                                        |                                                                                           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI                                                                |
| 1.2. Facultatea                        | FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                                    |
| 1.3. Departamentul                     | SPORTURI INDIVIDUALE                                                                      |
| 1.4. Domeniul de studii                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                                                  |
| 1.5. Ciclul de studii                  | LICENȚĂ                                                                                   |
| 1.6. Programul de studii / Calificarea | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Educație Fizică și Sport/Profesor în învățământul gimnazial |
| 1.7. Forma de învățământ               | Învățământ cu frecvență                                                                   |

#### 2. Date despre disciplină

|                                         |     |                                           |                              |                        |    |                          |         |
|-----------------------------------------|-----|-------------------------------------------|------------------------------|------------------------|----|--------------------------|---------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              |     | Stagiu de Practică în Unit. de Învățământ |                              |                        |    | Codul disciplinei        | YLR1013 |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |     |                                           | Lect. dr. Rus Romulus Virgil |                        |    |                          |         |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |     |                                           | Lect. dr. Rus Romulus Virgil |                        |    |                          |         |
| 2.4. Anul de studiu                     | III | 2.5. Semestru                             | VI                           | 2.6. Tipul de evaluare | VP | 2.7. Regimul disciplinei | OP      |

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

|                                                                                                        |    |                     |   |                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---|----------------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână                                                                         | 4  | din care: 3.2. curs | - | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | 4          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                                | 48 | din care: 3.5. curs | - | 3.6 seminar/laborator            | 48         |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |    |                     |   |                                  | <b>ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)                                        |    |                     |   |                                  |            |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren         |    |                     |   |                                  | 16         |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                     |   |                                  | 4          |
| Tutoriat (consiliere profesională)                                                                     |    |                     |   |                                  | 2          |
| Examinări                                                                                              |    |                     |   |                                  | 3          |
| Alte activități                                                                                        |    |                     |   |                                  | 2          |
| <b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                       |    |                     |   | <b>27</b>                        |            |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                      |    |                     |   | <b>75</b>                        |            |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                         |    |                     |   | <b>3</b>                         |            |

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. de curriculum | Sunt necesare: îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic și comportamentul academic corespunzător. Studenții trebuie să fie la zi cu cerințele programului și să mențină o atitudine adecvată, serioasă și responsabilă față de activitățile academice. |
| 4.2. de competențe | Capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei. Studenții trebuie să aibă un nivel minim de abilități fizice și tehnice pentru a putea participa activ și eficient la activități.                                                                |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                      | Studentii trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/<br>laboratorului | Participare activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare.<br>Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată).<br>Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență.<br>Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat |

## 6.1. Competențele specifice acumulate

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe<br>profesionale/esențiale | <ul style="list-style-type: none"><li>• C 1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</li><li>• C 2. 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</li><li>• C 3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li><li>• C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li></ul> |
| Competențe<br>transversale           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li><li>• Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li><li>• Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li></ul>                                                     |

## 6.2. Rezultatele învățării

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Descrierea principalelor metode de instruire în lecțiile de EFS.</b><br/>Studentii vor ști metodele verbale, intuitive, practice, metodele de instruire diferențiată și metodele interactive</li> <li><b>Identificarea metodelor în raport cu obiectivele lecției:</b><br/>Studentii vor putea adapta metodele de instruire în funcție de obiectivele lecției.</li> </ul> |
| <b>Aptitudini</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentii vor putea adapta strategiile de instruire atât clasic, standard cât și variante inovative;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Responsabilități și autonomie</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul va avea bazele de a putea combina metodele în vederea predării interactive, atractive și eficiente.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aprofundarea cunoștințelor de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic, necesare predării educației fizice</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor de educație fizică școlară.</li> <li>Formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei de specialitate în planificarea și realizarea lecțiilor de educație fizică școlară.</li> <li>Formarea capacității de utilizare rațională și maximală a materialelor didactice în lecția de educație fizică.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |                                                                                                                              |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metode de predare                                              | Observații                                                                                                                   |                     |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                                                              | -                                                                                                                            |                     |
| 8.2 Seminar / laborator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare                                              | Observații                                                                                                                   |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistența în școlile generale la nivelul învățământului preuniversitar obligatoriu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 | Prelegerea<br>Conversația<br>Demonstrația<br>Studiu individual | Participarea la lecțiile din cadrul școlilor conform orarului și a programării lecțiilor. Completarea fișelor de observație. | 54 ore              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Verificarea portofoliului</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Evaluare                                                       | Evaluarea fișelor                                                                                                            | 2 ore               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |                                                                                                                              | <b>Total 56 ore</b> |
| <b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Buletine informative ale Proiectului de Reforma a învățământului preuniversitar din anii 1998, 1999, 2000, 2001.</li> <li>Cârstea, G,- 1998 „Educația fizică- Teoria și bazele metodicii” ,ANEFS., București.</li> <li>Cobârzan, H, Prodea, C.- 1999 „Metodica educației fizice și sportive școlare” ,UBB, Curs, Cluj- Napoca.</li> </ol> |                                                                |                                                                                                                              |                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4. Cobârzan, H, Prodea, C.- 2004, Educația fizică- Bazele metodicii” UBB, Cluj- Napoca.<br>5. Scarlat, E, Scarlat, MB, - 2002 „Educația fizica si sportul” E.D.P. ,București.<br>6. M.E.N. – 2001 „Planul cadru de învățământ pentru învățământul preuniversitar” București.<br>7. M.E.N. – 1999 „Programele școlare pentru clasele I- IX” București.<br>8. M.E.N. – 1998 „Programele școlare pentru învățământul primar” București.<br>9. Prodea, C, - 2009 „Practica pedagogica observativa” Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj- Napoca.<br>10. Prodea, C, - 2010 „Ghidul de Practica Pedagogica pentru învățământul obligatoriu” ” Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj- Napoca.<br>11. Rus, V., (2025), Suport de curs, UBB |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 10. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10.1 Criterii de evaluare            | 10.2 Metode de evaluare   | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      |                           |                              |
| 10.5 L.P.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Activitatea pe parcursul semestrului | Evaluare pe parcurs       | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Completarea unui portofoliu          | Prezentarea portofoliului | 50%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |                           |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar, prezență, participare activă și însușirea competențelor de bază necesare pentru promovare.</li> <li>Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi considerat criteriul promovat;</li> <li>Evaluarea din cadrul lucrărilor practice se realizează periodic pe tot parcursul semestrului, este obligatorie și se finalizează în ultima săptămână din cadrul procesului didactic;</li> <li>Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe.</li> <li>Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece). Nu se acordă punct din oficiu.</li> <li>Notele obținute pentru fiecare criteriu de evaluare sunt acordate ca notă întreagă. In cazul situațiilor în care nota este acordată cu zecimală, nota se rotunjește spre nota mai mare dacă trece de 50 de sutimi sau spre nota mai mică dacă este sub 50 de sutimi (Ex: nota inițială 9,50, nota finală 10 sau nota inițială 9,45, nota finală 9).</li> <li>Nota obținută la lucrările practice este formată din media aritmetică a notelor obținute pe parcursul lucrărilor practice.</li> <li>Nota la evaluarea practică reprezintă 50% din nota finală.</li> <li>Nota finală obținută, notă care se regăsește în catalog, este formată din media aritmetică a celor 2 note obținute: evaluarea practică (minimum 5 cinci) și evaluarea teoretică (minimum 5 cinci);</li> <li>In cazul nepromovării disciplinei, aceasta se va recupera în anii următori prin trecerea disciplinei</li> </ul> |                                      |                           |                              |

în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și evaluarea teoretică și respectarea tuturor cerințelor stabilite în anul în curs.

### 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

|                                                                                   |                                              |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă |                                                                                   |                                                                                   |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                              |  |  |  |  |  |  |

Data completării: 11.03.2025

Semnătura titularului de curs  
Lector dr. Rus Virgil

Semnătura titularului de seminar  
Lector dr. Rus Virgil

Data avizării în departament:  
15.03.2025

Semnătura directorului de departament  
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța