

FIȘA DISCIPLINEI

Comunicare în Educație fizică și Sport

Anul universitar 2025-2026

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		Comunicare în EFS				Codul disciplinei	YLR0023
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	II	2.5. Semestru	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	OB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					4
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				69	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

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. Studenții trebuie să aibă un nivel minim de abilități de comunicare pentru a putea transmite informațiile asertiv și pentru a 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/ 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. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• C 1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • 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 • C 3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	• 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; • 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; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Principiile comunicării – înțelegerea procesului de comunicare și a elementelor sale fundamentale (emitter, mesaj, canal, receptor, feedback). • Tipuri de comunicare – verbală, non-verbală și paraverbală, precum și aplicabilitatea acestora în educația fizică și sport. • Tehnici de comunicare eficientă – utilizarea unui limbaj clar, concis și motivațional pentru a îmbunătăți procesul de învățare și performanță sportivă. • Comunicarea profesor-elev și antrenor-sportiv – strategii pentru a crea un mediu de învățare pozitiv și motivațional. • Ascultarea activă și empatia – importanța înțelegerii nevoilor și emoțiilor celor implicați în procesul educațional și sportiv. • Gestionarea conflictelor și a emoțiilor – metode de prevenire și rezolvare a conflictelor în cadrul echipei sau în relația profesor-elev/antrenor-sportiv. • Liderul ca model de comunicare – dezvoltarea abilităților de leadership și influența acestora asupra echipei. • Motivația și persuasiunea în sport – tehnici de stimulare a încrederii și performanței prin comunicare. • Impactul tehnologiei asupra comunicării în sport – utilizarea mijloacelor moderne de comunicare în antrenamente și lecțiile de educație fizică. • Etica și deontologia în comunicare – importanța respectării principiilor etice în relațiile profesionale din domeniul educației fizice și sportului.
Aptitudini	• Capacitatea de a comunica eficient – utilizarea unui limbaj clar și adaptat contextului sportiv și educațional. • Dezvoltarea ascultării active – abilitatea de a înțelege și de a interpreta corect feedback-ul transmis de elevi, sportivi sau colegi. • Adaptarea stilului de comunicare – ajustarea mesajelor în funcție de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile elevilor/sportivilor. • Folosirea limbajului non-verbal și paraverbal – interpretarea și utilizarea gesturilor, mimicii și tonului vocii pentru a îmbunătăți informațiile transmise. • Motivarea și influențarea pozitivă a sportivilor/elevilor – dezvoltarea abilității de a încuraja și inspira performanță. • Lucrul în echipă și colaborarea – îmbunătățirea interacțiunii și cooperării în grupurile sportive sau educaționale. • Dezvoltarea empatiei – înțelegerea și răspunsul adecvat la emoțiile și nevoile celorlalți. • Capacitatea de a oferi feedback constructiv – formularea unor sugestii utile pentru îmbunătățirea performanțelor sportivilor și elevilor. • Utilizarea tehnologiilor de comunicare – integrarea mijloacelor digitale în procesul de predare și antrenament pentru o comunicare mai eficientă.

Responsabilități și autonomie	• Aplicarea corectă a principiilor comunicării în interacțiunile din mediul educațional și sportiv. • Respectarea eticii și deontologiei profesionale în comunicarea cu elevii, sportivii, colegii și alte persoane implicate. • Dezvoltarea și menținerea unui mediu pozitiv de învățare/antrenament printr-o comunicare clară, deschisă și motivațională. • Adaptarea stilului de comunicare în funcție de vârsta, nivelul de pregătire și contextul sportiv/educațional. • Furnizarea unui feedback constructiv pentru îmbunătățirea performanțelor sportivilor și elevilor. • Gestionarea eficientă a conflictelor și a situațiilor tensionate, utilizând tehnici adecvate de comunicare. • Exersarea ascultării active și empatiei pentru a înțelege și răspunde nevoilor celor implicați. • Colaborarea eficientă în echipă pentru atingerea obiectivelor comune în educația fizică și sport. • Utilizarea tehnologiilor moderne pentru îmbunătățirea comunicării și organizării activităților didactice și sportive. • Asumarea rolului de lider și model pentru elevi și sportivi printr-o comunicare responsabilă și eficientă. • Capacitatea de autoevaluare – analiza și îmbunătățirea continuă a propriei comunicări în contexte educaționale și sportive. • Luarea deciziilor independente privind strategiile și metodele de comunicare utilizate în diferite situații. • Autodisciplină în dezvoltarea abilităților de comunicare și aplicarea lor în practică. • Inițiativa în rezolvarea problemelor de comunicare și propunerea de soluții eficiente. • Gestionarea timpului și organizarea activităților pentru a asigura o comunicare clară și eficientă. • Flexibilitate și adaptabilitate în interacțiunile educaționale și sportive, ajustând stilul de comunicare în funcție de context. • Dezvoltarea continuă a competențelor prin învățare autonomă, participarea la cursuri, workshop-uri și formări suplimentare. • Responsabilitatea în transmiterea informațiilor corecte și evitarea dezinformării sau a mesajelor ambigue. • Capacitatea de auto-motivare și perseverență în îmbunătățirea abilităților de comunicare și relaționare. • Angajamentul față de creșterea profesională prin învățare continuă și aplicarea cunoștințelor dobândite.
-------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Învățarea terminologiei legată de știința comunicării, tipologia formelor de comunicare crearea unei baze teoretice indispensabile pentru acumularea ulterioară de cunoștințe în domeniul comunicării în activitățile sportive.
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	• Dobândirea de cunoștințe teoretice privind disocierea și definirea diferitelor forme de comunicare. • Formarea unor deprinderi specifice de utilizare a diverselor forme de comunicare în domeniul sportului. • Formarea unui sistem de operare care să cuprindă: concepte, norme, valori, definiții. • Cunoașterea fenomenelor psiho-sociale și a relațiilor interpersonale în grupurile sportive. • Aprofundarea fenomenelor și proceselor care stau la baza dezvoltării relațiilor interpersonale și a dinamicii de grup.
----------------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Sensuri, definiții și principii ale comunicării în activitățile sportive	Curs interactiv	2 ore
Formele comunicării	Curs interactiv	4 ore
Comunicarea în grupul sportiv	Curs interactiv	4 ore
Comunicarea în antrenament și competiții	Curs interactiv	6 ore
Comunicarea sportiv-antrenor	Curs interactiv	4 ore
Comunicarea în organizațiile sportive	Curs interactiv	4 ore
Comunicarea în sesiuni științifice	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore
1. Bibliografie GOMBOȘ, L. (2012), Comunicare în activitățile sportive, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca 2. GOMBOȘ, L. (2010), Integrarea socială prin intermediul activităților corporale, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca MCQUAIL, D. (1999), Comunicarea, Institutul European, Iași 3. OPRIȘAN, V. (2001), Marketing și comunicare în sport, Uranus, București 4. RUS, F.C. (2002), Introducere în știința comunicării și a relațiilor publice, Institutul European, Iași 5. Rus R., (2025) Suport de curs		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Istoria Științei Comunicării	Participare activă, grupe de lucru, referate	2 ore
2. Definiții, sensuri principii ale comunicării	Participare activă, grupe de lucru, referate	2 ore
3. Formele comunicării		
4. Comunicarea verbală	Participare activă, grupe de lucru, referate	2 ore
5. Comunicarea nonverbală		
2 Grupul sportiv și echipa sportivă	Participare activă, grupe de lucru, referate	2 ore
3 Coeziunea și sociometria grupului		
4 Comunicarea în antrenamentul sportiv	Participare activă, grupe de lucru, referate	2 ore
5 Comunicarea în competiția sportivă		
6 Comunicare pozitivă, versus comunicare negativă în antrenament și competiții	Participare activă, grupe de lucru, referate	2 ore
7 Comunicarea sportiv-antrenor	Participare activă, grupe de lucru, referate	2 ore
8 Strategii de comunicare în organizațiile sportive	Participare activă, grupe de lucru, referate	2 ore

9	Imaginea de sine și comunicarea în activitățile sportive		
10	Organizarea Sesiunii de Referate și Comunicări Științifice ale Studenților (SRCSS)	Participare activă, grupe de lucru, referate și lucrări științifice	12 ore
			Total 28 ore
Bibliografie 1. GOMBOȘ, L. (2012), Comunicare în activitățile sportive, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca 2. GOMBOȘ, L. (2010), Integrarea socială prin intermediul activităților corporale, Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca 3. MCQUAIL, D. (1999), Comunicarea, Institutul European, Iași 4. OPRIȘAN, V. (2001), Marketing și comunicare în sport, Uranus, București 5. RUS, F.C. (2002), Introducere în știința comunicării și a relațiilor publice, Institutul European, Iași 5. Rus R., (2025) Suport de curs			

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

- 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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării; Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de comunicare în activitățile sportive	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/laborator	Activitate individuală în cadrul grupurilor de lucru	Notarea curentă	20%
	Prezentarea referat în cadrul SRCSS	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• 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. • Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi considerat criteriul promovat; • Evaluarea din cadrul seminariilor se realizează periodic pe tot parcursul semestrului, este obligatorie și se finalizează în ultima săptămână din cadrul procesului didactic, respectiv în cadrul SRCSS; • 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. • Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece). Nu se acordă punct din oficiu. • Notele obținute pentru fiecare criteriu de evaluare sunt acordate ca notă întreagă. În 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).

- Nota obținută la lucrările practice este formată din media aritmetică a notelor obținute pe parcursul lucrărilor practice.
- Nota la evaluarea practică reprezintă 50% din nota finală.
- Accesul la evaluarea teoretică (examen sesiune) este condiționat de promovarea lucrărilor din seminar prin obținerea unei note de minimum 5 (cinci) la evaluarea practică. Obținerea unei note mai mici decât standardul minim de performanță, atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restanțe și lichidare).
- Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un test grilă susținut fizic sau pe o platformă de evaluare.
- Nota finală obținută, notă care se va regăsi și în catalog, este formată din media aritmetică a celor 2 note obținute: evaluarea practică (minimum 5 cinci) și evaluarea teoretică (minimum 5 cinci);
- În cazul nepromovării disciplinei, aceasta se va recupera în anii următori prin trecerea disciplinei 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