



**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE POLITEHNICA BUCUREȘTI**  
**CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI**  
**FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ**  
**Departamentul de Educație Fizică și Sport**



**Compatibilitatea dintre competențe și rezultatele învățării**

**Programul de studii de master: Activități motrice curriculare și extracurriculare**

Competența	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<b>C1. Aplică strategii de predare</b>	Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice;	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.</li><li>-Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.</li><li>- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li></ul>
<b>C2. Ajută elevii în învățarea lor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li><li>- Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li><li>-Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li><li>-Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv</li></ul>
<b>C3. Corectează mișcările potențial dăunătoare</b>	Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.	<ul style="list-style-type: none"><li>-Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.</li><li>-Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</li><li>-Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică</li></ul>

Competența	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<b>C4. Oferă feedback constructiv</b>	Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.</li> <li>- Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.</li> <li>- Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat</li> </ul>
<b>C5. Adaptează predarea la capacitățile elevului</b>	- Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor.</li> <li>-Capacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elev.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asumarea responsabilității pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev.</li> <li>-Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare.</li> </ul>
<b>C6. Evaluează elevii</b>	- Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor.</li> <li>- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare</li> <li>- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.</li> </ul>
<b>C7. Menține legătura cu personalul educațional</b>	Identifica cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.</li> <li>- Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității</li> <li>- Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale</li> <li>- Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.</li> </ul>
<b>C8. Monitorizează comportamentul elevului</b>	Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.</li> <li>- Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.</li> <li>- Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.</li> <li>- Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.</li> </ul>

Competența	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
<b>C9. Organizează instruirea</b>	Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.</li> <li>- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/ sportivilor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate</li> <li>- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.</li> <li>- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.</li> </ul>
<b>C10. Pregătește conținutul lecției</b>	- Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor</li> <li>-Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare.</li> <li>-Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.</li> </ul>

**Director de departament**  
**Conf. univ. dr. Liviu Emanuel MIHĂILESCU**