



FIȘA DISCIPLINEI

Strategii didactice specifice activităților extracurriculare, anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	AMCE/ Profesor de educatie fizica si sport în invatamantul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Strategii didactice specifice activităților extracurriculare					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof.univ.dr. Potop Vladimir					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect. Univ. Dr. Mateescu Adriana					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DS

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								10
Examinări								4
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	108						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	
4.2	de rezultate ale învățării	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Dotarea salii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Dotarea salii de curs cu videoproiector

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea de către masteranzi a unui management de practicare a activităților fizice și sportive, altele decât cele curriculare, în vederea creșterii potențialului de sănătate și a posibilităților de practicare a sportului în cadrul activităților de loisir și de timp liber.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• <u>A. Obiective cognitive</u>• Înșușirea de cunoștințe în vederea practicării de sporturi altele decât curriculare• Înșușirea modalității de folosire a bazei materiale și a potențialului geografic și sezonier în vederea practicării unor sporturi și activități specifice (patinaj, schi, inot etc)• <u>B. Obiective procedurale</u>• Adaptabilitatea la cerințele cursanților, la dorințele lor de învățare și practicare a unor activități sportive la alegere• <u>C. Obiective atitudinale</u>• Manifestarea interesului pentru însușirea de cunoștințe în vederea practicării cât mai multor sporturi și activități motrice;• Stimularea creativității pentru a se reflecta într-o gândire practică-aplicativă, care să ducă la elaborarea unor soluții originale a folosirii timpului liber;• Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică.

7. Competențe specifice vizate



Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• C1. Aplică strategii de predare• C5. Adaptează predarea la capacitățile elevului• C9. Organizează instruirea
Competențe trans	<ul style="list-style-type: none">• C.T. 1. lucrează în echipe• C.T. 2. își menține aptitudinile fizice

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">• Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul SEFS• Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport.• Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.• Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.• Aplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor.• Capacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elev.• Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/ sportivilor.- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/ sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<p>Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.</p> <ul style="list-style-type: none">• Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.• Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare.• Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate <p>Asumarea responsabilității pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev.</p> <p>Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare.</p> <ul style="list-style-type: none">- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Insemnatatea orelor extracurriculare în cadrul procesului instructiv educativ. De ce trebuie să facem mișcare și cât de importantă este mișcarea de plăcere, fără constrângeri didactice și evaluări. Aspecte ale activităților motrice extracurriculare cu profil.	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power –point). Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflective.
2	Cum organizăm managementul activităților extracurriculare cu profil sportiv. Ce opțiuni pot fi abordate în cadrul orelor extracurriculare în funcție de dorințele (opțiunile) cursanților.	4		
3	Orele extracurriculare sezoniere, posibilități de organizare și desfășurare a activităților specifice (patinaj, schi, inot etc).	4		
4	Managementul orei de activități extracurriculare, specific și particularități.	4		
5	Aspecte problematice, tendințe și provocări ale turismului ca variantă a activităților extracurriculare.	4		
6	Adaptări strategice și metodice ale activităților extracurriculare.	4		
7	Locul și rolul educației fizice în politica educațională din România, necesități de revizuire și de implementare conformă cu cerințele sociale.	4		
Bibliografie				
1. Potop, V., Mateescu A., 2024. Note de curs. 2. Legea educației fizice și sportului 69 / 2000 actualizata 2022 3. VITCOVSCII, A., & MOLDOVEAN, T. (2020). Aspecte ale proiectării și implimentării activităților extracurriculare aferente disciplinelor Educație plastică și Educație tehnologică în ciclul primar. 4. Balint, E. (2011). Pledoarie pentru o instruire eficientă și plăcută în orele de educație fizică prin utilizarea stilurilor de predare Mosston. <i>Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport</i> , 12(2). 5. Bujor, O., & Grimalschi, T. (2022). Pregătirea sportivă a elevilor prin activități extracurriculare. In <i>Sport. Olimpism. Sănătate</i> (pp. 26-30). 6. BLAGA, A. (2015). EDUCAȚIE, SPORT ȘI SĂNĂTATE-ABORDĂRI EUROPENE. <i>Studia Universitatis Vasile Goldis. Physical Education & Physical Therapy Series</i> . 4(1).				



7. Dima, L. E. (2017). Necesitatea practicării jocurilor de mișcare cu elevii ciclului primar în cadrul activităților extracurriculare. *Știința Culturii Fizice*, 1(27), 45-51.
8. Scarlat, M., & Nedelcu, S. (2024). Contribuția activităților extrașcolare și extracurriculare în formarea personalității elevilor cu cerințe educative speciale. In *Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții* (pp. 208-214).
9. LEGEA EDUCAȚIEI NAȚIONALE 5 ianuarie 2011 actualizata 2022
10. Politica socială , proiect Phare RO 0006.18.02

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Insemnatarea orelor extracurriculare în cadrul procesului instructiv educativ. De ce trebuie să facem mișcare și cât de importantă este mișcarea de plăcere, fără constrângeri didactice și evaluări. Aspecte ale activităților motrice extracurriculare cu profil	2	Explicația, conversația	În cadrul primei sedințe se stabilesc criteriile de promovare. Laptop.
2	Ce opțiuni pot fi abordate în cadrul orelor extracurriculare în funcție de dorințele (opțiunile) cursanților	2		
3	Orele extracurriculare sezoniere, posibilități de organizare și desfășurare a activităților specifice (patinaj, schi, inot etc)	2		
4	Orele extracurriculare sezoniere, posibilități de organizare și desfășurare a activităților specifice (cățărare, bike montan etc)	2		
5	Managementul orei de activități extracurriculare, specific și particularități	2		
6	Aspecte problematice, tendințe și provocări ale turismului ca variantă a activităților extracurriculare. Adaptări strategice și metodice ale activităților extracurriculare	2		
7	Evaluare	2		

Bibliografie

1. Potop, V., Mateescu A., 2024. Note de curs.
2. Legea educației fizice și sportului 69 / 2000 actualizata 2022
3. VITCOVSCII, A., & MOLDOVEAN, T. (2020). Aspecte ale proiectării și implementării activităților extracurriculare aferente disciplinelor Educație plastică și Educație tehnologică în ciclul primar.
4. Balint, E. (2011). Pleoarie pentru o instruire eficientă și plăcută în orele de educație fizică prin utilizarea stilurilor de predare Mosston. *Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport*, 12(2).
5. Bujor, O., & Grimalschi, T. (2022). Pregătirea sportivă a elevilor prin activități extracurriculare. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 26-30).
6. BLAGA, A. (2015). EDUCAȚIE, SPORT ȘI SĂNĂTATE-ABORDĂRI EUROPENE. *Studia Universitatis Vasile Goldis, Physical Education & Physical Therapy Series*, 4(1).
7. Dima, L. E. (2017). Necesitatea practicării jocurilor de mișcare cu elevii ciclului primar în cadrul activităților extracurriculare. *Știința Culturii Fizice*, 1(27), 45-51.
8. Scarlat, M., & Nedelcu, S. (2024). Contribuția activităților extrașcolare și extracurriculare în formarea personalității elevilor cu cerințe educative speciale. In *Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții* (pp. 208-214).
9. LEGEA EDUCAȚIEI NAȚIONALE 5 ianuarie 2011 actualizata 2022
10. Politica socială , proiect Phare RO 0006.18.02

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

- Competențele disciplinei vor fi folosite de absolvent pentru ocuparea posturilor de consilieri în administrația locală pe probleme de sport, turism etc...
- Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul administrației locale

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectului: Prezentati detaliat o disciplina sportiva sau o activitate motrica viabila desfasurarii unei activitati extracurriculare, ce nu se regaseste in aria curriculara EFS, precizand clasa/ciclul de invatamant	Evaluare orală	50%
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none">• Participarea activă la orele de seminar; pregătirea temelor;• Interveniile studentilor pe parcursul seminarului	Evaluare orală Prezentări, dezbateri	30% 20%



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării
30 septembrie

Titular de curs,
Prof.univ.dr. Potop Vladimir

Titular de seminar / laborator,
Lect.univ.dr. Mateescu Adriana

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 septembrie

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30 septembrie

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU