



FIȘA DISCIPLINEI

Socializare prin activități 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	Activități motrice curriculare și extracurriculare Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei					Socializare prin activități extracurriculare										
2.2 Titularul activităților de curs															
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator															
2.4 Anul de studii		II		2.5 Semestrul		IV		2.6 Tipul de evaluare		E		2.7 Regimul disciplinei		DS	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								97 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								3
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	97						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice, metodologice și practice necesare în vederea socializării prin activități extracurriculare.
6.2 Obiectivele specifice	<p>a.) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1. Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei.<input type="checkbox"/> 2. Utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici EFS.<input type="checkbox"/> 3. Explicarea și interpretarea noțiunilor de „socializare” și „activitate extracurriculară”.<input type="checkbox"/> 4. Explicarea și interpretarea noțiunilor și conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei.<input type="checkbox"/> 5. Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor.<input type="checkbox"/> 6. Capacitatea de a alcătui și conduce un program liber ales privind socializarea prin activitățile extracurriculare.<input type="checkbox"/> 7. Implicarea în activități științifice cu disciplina studiată. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei. <p>c.) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;<input type="checkbox"/> 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.<input type="checkbox"/> 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru socializarea în timpul activităților extracurriculare,



respectul față de valori și etica domeniului.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C5- Adaptează predarea la capacitățile elevului C7 - Menține legătura cu personalul educational C8. Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	CT1 Lucrează în echipe CT2 Isi menține aptitudinile fizice

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sportIdentifica cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământÎnțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.
Aptitudini	<p>Aplicarea unor strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor.</p> <ul style="list-style-type: none">Capacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elev.Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor
Responsabilitate și autonomie	<p>Asumarea responsabilității pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev.</p> <ul style="list-style-type: none">Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare.Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunitățiiDezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționaleAdaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Comunicarea eficientă: Ateliere de dezvoltare a abilităților de comunicare. Exerciții de ascultare activă și feedback constructiv.	2	Curs interactiv	Calculator, Videoproiector
2	Munca în echipă: Activități de team-building. Proiecte de grup care necesită colaborare.	2		
3	Creativitate și inovație: Proiecte artistice sau tehnice care încurajează gândirea creativă. Competiții de idei inovatoare.	2		
4	Voluntariat și implicare comunitară: Proiecte de voluntariat ce încurajează implicarea în comunitate. Activități de sensibilizare și sprijin pentru cauze sociale.	2		
5	Cultură și tradiții: Activități care explorează diferite culturi și tradiții. Organizarea de evenimente interculturale.	2		
6	Dezvoltarea personală: Ateliere de autocunoaștere și dezvoltare personală. Exerciții de reflecție asupra valorilor și obiectivelor personale.	2		
7	Tehnologie și socializare: Explorarea impactului tehnologiei asupra relațiilor interumane. Activități online care promovează interacțiunea și colaborarea.	2		
Bibliografie ALBULESCU, I., CATALANO, H., 2022, <i>Invatarea prin activitati de grup</i> , Editura Didactica Publishing House, Bucuresti CARNEGIE, D., 2022, <i>Cum sa vorbim in public</i> , Editura Curtea veche, Bucuresti CATALANO, H., ALBULESCU, I., 2022, <i>Pedagogia jocului si a activitatilor ludice</i> , Editura Didactica Publishing House,				



București

DUMITRESCU, G., 2020, Rolul-activitatilor-extrascolare-in-educatia-copiilor, Editura D'ART, Pitesti

DUMITRESCU, G., 2021, Activitatile-extrascolare-intre-online-si-traditional, Editura D'ART, Pitesti

DUMITRESCU, G., 2024, Dezvoltarea personalitatii copiilor prin activitati extrascolare, Editura D'ART, Pitesti

RUSU, A., 2024, Aspecte teoretice si activitati pentru dezvoltarea abilitatilor de comunicare, Editura Editura University Press, Bucuresti

SCHAEFER, M., W., 2016, Retelele de socializare explicate, ACT si Politon, Bucuresti

TRÉDEZ, E., HALFBOB, 2025, Rețelele sociale, cum funcționează ele?, Editura Niculescu, Bucuresti

ZIMBARDO, P., G., LEIPPE, M., R., 2022, Psihologia influenței sociale si a schimbării de atitudine, Editura TREI, Bucuresti

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă

	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	2	Prezentare de referate și discuții tematice	Calculator, Videoproector
2	4		
3	4		
4	4		
5			
6			
7			

Bibliografie

Austin, C., J., Marmodoro, A., Roselli., A., 2022, Time and Free Will. Cham: Springer International Publishing

D&D RESEARCH, LEO BURNETT, LEO YOUTH II, 2016, European foundation for the improvement of living and working conditions (eurofound), 3rd european quality of life survey. quality of life in europe: impacts of the crisis, Publications office of the european union, Luxembourg

HUNTUL, M. J., AND D. LESNIC, 2017, Determination of time-dependent coefficients and multiple free boundaries, Eurasian Journal of Mathematical and Computer Applications 5, no. 3

HULL, D., G., 2003, Free final time. In: Optimal control theory for application, Springer New York

INSTITUTUL NAȚIONAL DE STATISTICĂ (INS), 2015, Utilizarea timpului în România, Comunicat de presă, nr. 307 din 20 decembrie 2015, București

INSTITUTUL NAȚIONAL PENTRU CERCETARE ȘI FORMARE CULTURALĂ (INCFC), BAROMETRUL DE CONSUM CULTURAL 2015, Preferințe, practici și tendințe, Editura Pro Universitaria, București

KONSEK-CIECHONSKA, JUSTYNA, 2019, TAX ON FREE TIME, Knowledge International Journal 31, no. 1

LUCA, A. S.(COORD.), 2013, Tânăr în România: noi valori, noi identități, Editura Institutul European, Iași

BĂDINCU, G., 2015, Contribuții privind ameliorarea calității vieții la persoanele adulte prin implementarea programelor sportive de agrement, Universitatea Transilvania din Brașov

EUROSTAT, UNIUNEA EUROPEANĂ, 2016, Analytical report on subjective wellbeing, Luxembourg: Publications Office of the European Union, DOI:10.2785/318297

POP, C., L., HANTĂU, C., NAE, C., I., CIOMAG, R.,V., 2015, Educația fizică în învățământul superior economic, Editura Pro Universitaria, București

MITULESCU, S., 2008, Studii în domeniul tineretului: traiectorii și stiluri de viață, Editura Didactică si Pedagogică, București

NKOSI, SIBONISO, C., 2016, Confrence "Pricing European options : a model-free approach" University of the Western Cape

OPRESCU, D., 1981, Timpul liber și înstrăinarea umană, Editura Politică, București

RATON, B., 2019, Timed – Rezolved Spectroscopy, An experimental Perspective, 1 st. Edition, CRC Press

ȘANDOR, S. D., 2013, Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritonic, Cluj-Napoca

WALLWORK, A., 2017, "Free Time." In Wordsearches, Cham: Springer International Publishing

WHYTE, C., CHELSEA, 2019, Paradox-free time travel, New Scientist 244, no. 3261

ZAMFIR, C., COORD., 2017, Raportul social al ICCV 2017, Starea socială a

României, Calitatea vieții: situația actuală și perspective pentru anul 2038, Academia Română, Institutul Național de Cercetare a Calității Vieții

GHIMISLIU, F., G., 2024, Suport de curs de uz intern: Activități de timp liber in medii diferite- Master AMCE

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.

Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului liceal și postliceal.



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



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 subiectelor de pe biletul de examen.	Examen scris	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	• Activitatea la orele de seminarii		30
	• Referat ca temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	20
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
30.09.2024

Titular de curs,
.....

Titular de seminar / laborator,
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

Director de departament,
(prestator)
.....

Director de departament,
(beneficiar),
.....

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

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