



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie**  
**POLITEHNICA București**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



**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 universitare	<b>Știința Sportului și Educației Fizice</b>
1.5 Programul de studii universitare	AMCE
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei/	<b>Strategii didactice specifice activităților extracurriculare</b>						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Prof.univ.dr. Potop Vladimir						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar laborator/proiect	Lect. Univ. Dr. Mateescu Adriana						
2.4 Anul de studiu/	2	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	Op
2.8 Categoria formativă	DS		2.9 Codul disciplinei	UPB.18.M3.A.05-02			

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

3.1 Număr de ore pe săptămână/	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ/	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					90
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					10
Examinări					4
Alte activități (dacă există):					4
3.7 Total ore studiu individual	<b>108</b>				
3.8 Total ore pe semestru/	<b>150</b>				
3.9 Numărul de credite	<b>6</b>				

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

4.1 de curriculum	
4.2 de rezultate ale învățării	

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)/**



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie**  
**POLITEHNICA București**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



5.1 de desfășurare a cursului	Dotarea sălii de curs cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului	Dotarea sălii de curs cu videoproiector

## 6. Obiectiv general

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.

## 7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice.</li><li>✓ Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport.</li><li>✓ Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.</li></ul>
Aptitudini	<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><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><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>
Responsabilitate și autonomie	<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><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><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>

## 8. Metode de predare

- Prelegerea, dialogul, conversația
- Explicația, conversația, exerciții de reflecție prezentări referate dezbateri lucrul în grup



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie**  
**POLITEHNICA București**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



## 9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
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
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, înot 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
<b>Bibliografie:</b> 1. Potop, V., Mateescu A., 2024. Note de curs. 2. Legea educației fizice și sportului 69 / 2000 actualizata 2022 3. VITCOVSCHII, 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). 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 &amp; 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 &amp; Physical Therapy Series</i> , 4(1). 7. Dima, L. E. (2017). Necesitatea practicării jocurilor de mișcare cu elevii ciclului primar în cadrul activităților extracurriculare. <i>Știința Culturii Fizice</i> , 1(27), 45-51. 8. Scarlat, M., & Nedelcu, S. (2024). Contribuția activităților extrașcolare și extracurriculare în formarea personalității elevilor cu cerințe educative speciale. In <i>Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții</i> (pp. 208-214). 9. LEGEA EDUCAȚIEI NAȚIONALE 5 ianuarie 2011 actualizata 2022 10. Politica socială , proiect Phare RO 0006.18.02		

LABORATOR		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Însemnatatea 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 ore



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie**  
**POLITEHNICA București**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



2.	Ce opțiuni pot fi abordate în cadrul orelor extracurriculare în funcție de dorințele (opțiunile) cursanților	2 ore
3.	Orele extracurriculare sezoniere, posibilități de organizare și desfășurare a activităților specifice (patinaj, schi, inot etc)	2 ore
4.	Orele extracurriculare sezoniere, posibilități de organizare și desfășurare a activităților specifice (cățărare, bike montan etc)	2 ore
5.	Managementul orei de activități extracurriculare, specific și particularități	2 ore
6.	Aspecte problematice, tendințe și provocări ale turismului ca variantă a activităților extracurriculare. Adaptări strategice și metodice ale activităților extracurriculare	2 ore
7.	Evaluare	2 ore
<b>Total:</b>		<b>14</b>

**Bibliografie:**

1. Potop, V., Mateescu A., 2024. Note de curs.
2. Legea educației fizice și sportului 69 / 2000 actualizata 2022
3. VITCOVSCHII, 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). Pledoarie 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. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea noțiunilor dobândite pe parcursul semestrului. Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen. Examen final.	Evaluare orală	40
10.5 laborator	Tema de casă: Referat ca temă de casă ( pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice) Prezentați detaliat o disciplină sportivă sau o activitate motrică viabilă desfășurării unei activități extracurriculare, ce nu se regăsește în	Prezentarea proiectului Powerpoint  Analiza modului de realizare a referatului	40



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie**  
**POLITEHNICA București**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



	aria curriculara EFS, precizând clasa/ciclul de invatamant		
	Activitate seminar <ul style="list-style-type: none"><li>• Participarea activă la orele de seminar; pregătirea temelor</li><li>• Pregatirea fisei didactice</li><li>• Interventiile studentilor pe parcursul seminarului</li></ul>	Evaluare orală <ul style="list-style-type: none"><li>• Prezentări, dezbateri</li></ul>	20
10.6 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  
28 septembrie 2025

Titular de curs  
Prof. univ. dr. POTOP Vladimir

Titular(ii) de aplicații  
Lect. univ. dr. Mateescu Adriana

Data avizării în  
departament  
29 septembrie 2025

Director de departament  
Conf. univ. dr. MIHĂILESCU Liviu

Data aprobării în  
Consiliul Facultății  
29 septembrie 2025

Decan  
Conf. univ. dr. Julien Leonard FLEANCU