**fișa disciplinei**

**Metode și tehnici de învățare eficientă 2025-2026**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/ Centrul Universitar Pitești |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Ştiinţe ale Educației, Științe Sociale și Psihologie |
| 1.3 Departamentul | Ştiinţe ale Educaţiei |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Ştiinţe ale Educaţiei |
| 1.5 Programul de studii universitare | Pedagogia învățământului primar și preșcolar |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Licență |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești/Slatina/Câmpulung/Alexandria/Râmnicu Vâlcea |

**2. Date despre disciplină/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | Metode și tehnici de învățare eficientă | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Dumitru Cristina, Ionescu Eduard Claudiu | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar /laborator/proiect | | | | | Dumitru Cristina, Ionescu Eduard Claudiu | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | | II | | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | S | | 2.9 Codul disciplinei | | | UPB.21.S.02.A.030 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 2 | Din care: 3.2 curs/ | | 1 | 3.3 seminar/laborator/proiect | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | Din care: 3.5 curs/ | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect/ | 14 |
| Distribuția fondului de timp: | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 10 |
| Tutorat | | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **22** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **50** |
| 3.9 Numărul de credite | | **2** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Pentru parcurgerea cu succes a disciplinei Metode și tehnici de învățare eficientă, este recomandat ca studenții să fi acumulat cunoștințe de bază din domeniul psihologiei educației, al teoriei și metodologiei instruirii, precum și din pedagogia generală. Aceste discipline asigură fundamentele necesare înțelegerii proceselor de învățare, a particularităților de vârstă ale beneficiarilor educației și a strategiilor didactice centrate pe elev. Familiarizarea anterioară cu noțiuni privind stilurile de învățare, motivația și autoreglarea în învățare va sprijini o înțelegere aprofundată și aplicativă a conținuturilor din cadrul acestei discipline. |
| 4.2 de rezultate ale învățării | Pentru a beneficia pe deplin de conținuturile disciplinei Metode și tehnici de învățare eficientă, studenții ar trebui să fi dobândit anterior următoarele rezultate ale învățării:   * Cunoașterea conceptelor de bază din psihologia educației, în special a mecanismelor cognitive implicate în procesul de învățare (atenția, memoria, gândirea, motivația); * Capacitatea de a recunoaște și descrie diferite stiluri de învățare și factori care influențează performanța școlară; * Familiarizarea cu conceptele fundamentale ale instruirii diferențiate și centrate pe elev; * Dezvoltarea competențelor de analiză pedagogică a situațiilor de învățare, inclusiv prin reflecție critică asupra propriei activități didactice. * Aceste rezultate sprijină înțelegerea aprofundată și aplicarea eficientă a metodelor moderne de învățare în contexte educaționale variate. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Accesul la o platformă educațională online, care să permită partajarea facilă a materialelor de curs (prezentări, bibliografie, resurse multimedia), desfășurarea activităților asincrone (teste, teme, forumuri de discuții) și comunicarea continuă cu studenții. * Dispunerea unui spațiu de lucru digital integrat, accesibil tuturor studenților, pentru a susține învățarea colaborativă și schimbul de opinii în cadrul echipelor. * Asigurarea infrastructurii tehnice necesare pentru sesiuni interactive online sau hibride, cu posibilitatea utilizării instrumentelor de videoconferință și colaborare în timp real. * O bună organizare și planificare a activităților pe platforma digitală, cu termene clare și suport tehnic disponibil pentru studenți. * Încurajarea utilizării resurselor digitale care să susțină dezvoltarea autonomiei în învățare și aplicarea practică a metodelor și tehnicilor studiate. |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | * Spațiu echipat cu mobilier flexibil, care să permită lucrul în echipă și desfășurarea activităților practice și interactive. * Acces la calculatoare cu conexiune la internet și software educațional specific pentru aplicarea tehnicilor de învățare (ex. platforme de testare, aplicații pentru gestionarea timpului, instrumente de organizare). * Materiale didactice actualizate, inclusiv suporturi multimedia și fișe de lucru care să sprijine înțelegerea și aplicarea metodelor studiate. * Posibilitatea utilizării spațiilor de învățare digitală sau a laboratoarelor multimedia pentru simulări, exerciții practice și studii de caz. * Suport constant din partea cadrelor didactice pentru ghidarea procesului de aplicare și feedback constructiv pe parcursul activităților practice. * Încurajarea colaborării active și comunicării între studenți, prin activități ce stimulează schimbul de idei și soluții în grupuri mici sau proiecte comune. |

**6. Obiectiv general**

Disciplina „Metode și tehnici de învățare eficientă” din cadrul programului de licență Pedagogia Învățământului Primar și Preșcolar are ca scop dezvoltarea competențelor studenților de a înțelege și aplica strategii și tehnici variate de învățare care să optimizeze procesul educațional la vârstele mici. Prin această disciplină, studenții vor dobândi cunoștințe teoretice și abilități practice necesare pentru a sprijini procesul de învățare al elevilor din învățământul primar și preșcolar, adaptând metodele la particularitățile și nevoile individuale ale acestora. De asemenea, se urmărește formarea capacității de a evalua și selecta tehnici eficiente, de a promova auto-reglarea și autonomia învățării, precum și de a crea medii de învățare stimulative, interactive și incluzive.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să:   * Descrie principii, modele, metode de corelare a activității de predare-învățare-evaluare în contextul curriculumului național. * Argumenteze potențialul formativ al strategiilor de instruire în context educațional * Descrie și compare metode variate de (auto)evaluare utilizate în sistemul de învățământ |
| **Abilități** | La finalul disciplinei, studentul va putea să:   * Integreae resurse și contexte variate cu noile tehnologii pentru diversificarea/extinderea experiențelor educaționale pentru copii/elevi. * Utilizeze în mod creativ metode și mijloace didactice pentru o învățare eficientă. * Evalueze progresul în învățare ale copiilor/elevilor și elaborează modele de interpretare a rezultatelor * Aplice în mod creativ diverse modele de evaluare integrându-le strategic în activitatea didactică |
| **Responsabilitate și autonomie** | La finalul disciplinei, studentul va demonstra capacitatea de a:   * Își asume responsabilitatea deciziilor și abordează autonom/independent și critic/creativ complexitatea situațiilor educaționale. * Demonstreze autonomie și responsabilitate în inițierea, implementarea și evaluarea de programe/proiecte/activități în comunitate * Își asume responsabilitatea deciziilor pedagogice demonstrând capacitate de optimizare continuă * Integreze în mod consecvent și autonom abordări didactice și tehnologii educaționale inovatoare pentru formarea/dezvoltarea competențelor cheie. |

**8. Metode de predare**

Predarea disciplinei „Metode și tehnici de învățare eficientă” se va baza pe o combinație echilibrată între metode expozitive și interactive, adaptate nevoilor specifice ale studenților pentru a facilita dobândirea unor competențe practice aplicabile în procesul de învățare și pregătire pentru examene. Metode expozitive: prelegeri susținute cu suport multimedia (prezentări PowerPoint, materiale video), care vor oferi cadrul teoretic necesar înțelegerii strategiilor de învățare eficiente și a tehnicilor asociate. Metode interactive: discuții dirijate, brainstorming, studii de caz și analiza unor exemple practice, menite să stimuleze gândirea critică și aplicarea conceptelor în situații reale. Metode practice: exerciții de aplicare a tehnicilor de învățare (de exemplu, realizarea de scheme, tehnici de memorare, organizarea timpului), simulări de sesiuni de studiu și autoevaluare, activități individuale și de grup. Metode colaborative: lucrul în echipe pentru schimbul de experiențe privind metodele personale de învățare și dezvoltarea de strategii comune eficiente. Utilizarea platformelor digitale și a resurselor online pentru accesarea materialelor suplimentare și realizarea unor activități asincrone care să susțină procesul continuu de învățare. Această diversitate metodologică urmărește nu doar transmiterea de cunoștințe, ci și dezvoltarea abilităților practice și a unei atitudini autonome și proactive față de procesul educațional.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Învăţarea umană în contextul dezvoltării pe tot parcursul | **2** |
| II | vieţii – forme, domenii ale învăţării, dimensiuni ale învăţării | **2** |
| III | Mecanismele învăţării. Legi, principii şi reguli ale învăţării eficiente. Capacităţi de învăţare | **2** |
| IV | Teoriile învățării: comportamentalistă, cognitivă, constructivistă, socială, rețelelor neuronale | **2** |
| V | Autonomia şi independenţa în învăţare – strategii şi stiluri de învăţare | **2** |
| VI | Managementul spaţiului şi timpului de studiu. Condiții externe și interne ale învățării. | **2** |
| VII | Strategii, metode și tehnici eficiente de învățare/studiu (ARMS, Tehnica Feynman, MIHM, RICAR; SPIR) | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**   1. Dumitru, Cristina, & Ionescu, E. C. *Metode și tehnici de învățare eficientă*, Note de curs. 2. Bogaty, Z. (coord.)(2008). *Manual de tehnici şi abilităţi academice*. Timişoara : Editura Universităţii de Vest 3. Bernart, E. (2003). *Metode şi tehnici de învăţare eficientă*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. 4. Drapeau, C. (2007). *Învaţă cum să înveţi repede*. Bucureşti: Editura Teora 5. Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., Willingham, D. T. (2013). *Improving Students’ Learning with Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology*. Psychological Science in the Public Interest 14(1) 4–58. 6. Feynman, R. P. (1985). *Surely You're Joking, Mr. Feynman!* 7. Gazzaniga, M. S., et. al. (2009). *The cognitive neurosciences*. London: The MIT Press 8. Kahneman, D. (2012). *Thinking, fast and slow.* London: Penguin Books. 9. Kahneman, D. (2015). *Gândire repidă, gândire lentă*. Publica 10. Neacșu I. (2015). *Metode și tehnici de învățare eficientă,* Iași: Polirom; 11. Neacşu, I., (2006). *Învăţarea academică independentă. Ghid metodologic,* Universitatea Bucureşti 12. Negovan , V., (2007). *Psihologia învăţării. Forme, strategii, stil.* Bucureşti: Universitară 13. Negreţ-Dobridor, I., Pânişoară I.O. (2005). *Ştiinţa învăţării.* Iaşi : Polirom 14. Pânișoara, G. (coord., autor) (2019). *Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții.* Polirom: Iași 15. Rudniaski, J. (2004). *Cum să înveţi.* Bucureşti: Editura All Pedagogic | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEMINAR** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Seminar organizatoric. Învăţarea eficientă – o învăţare autodeterminată | 2 |
| 2. | Autoevaluarea capacităţii de învăţare: analiza SWOT | 2 |
| 3. | Etape în organizarea şi planificarea studiului individual; | 2 |
| 4. | Eficientizarea activităţii de învăţare în mediul academic | 2 |
| 5. | Tehnici de prelucrare a informaţiilor, tehnici de scriere şi compoziţie a textului utilizarea şi realizarea bibliografiei lucrărilor; pregătirea şi susţinerea publică a lucrărilor | 2 |
| 6. | Documentarea: citirea critică a unui articol; recenzia de carte | 2 |
| 7. | Ghid pentru realizarea unui eseu ştiinţific | 2 |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**   1. Dumitru, Cristina, & Ionescu, E. C. *Metode și tehnici de învățare eficientă*, Note de curs. 2. Bogaty, Z. (coord.)(2008). *Manual de tehnici şi abilităţi academice*. Timişoara : Editura Universităţii de Vest 3. Bernart, E. (2003). *Metode şi tehnici de învăţare eficientă*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. 4. Drapeau, C. (2007). *Învaţă cum să înveţi repede*. Bucureşti: Editura Teora 5. Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., Willingham, D. T. (2013). *Improving Students’ Learning with Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology*. Psychological Science in the Public Interest 14(1) 4–58. 6. Feynman, R. P. (1985). *Surely You're Joking, Mr. Feynman!* 7. Gazzaniga, M. S., et. al. (2009). *The cognitive neurosciences*. London: The MIT Press 8. Kahneman, D. (2012). *Thinking, fast and slow.* London: Penguin Books. 9. Kahneman, D. (2015). *Gândire repidă, gândire lentă*. Publica 10. Neacșu I. (2015). *Metode și tehnici de învățare eficientă,* Iași: Polirom; 11. Neacşu, I., (2006). *Învăţarea academică independentă. Ghid metodologic,* Universitatea Bucureşti 12. Negovan , V., (2007). *Psihologia învăţării. Forme, strategii, stil.* Bucureşti: Universitară 13. Negreţ-Dobridor, I., Pânişoară I.O. (2005). *Ştiinţa învăţării.* Iaşi : Polirom 14. Pânișoara, G. (coord., autor) (2019). *Psihologia învățării. Cum învață copiii și adulții.* Polirom: Iași 15. Rudniaski, J. (2004). *Cum să înveţi.* Bucureşti: Editura All Pedagogic | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Corectitudinea şi completitudinea cunoştinţelor  Capacitatea de a sintetiza şi aplica cunoştinţele teoretice  Utilizarea limbajului de specialitate  Coerenţa logică în tratarea subiectelor | Examen scris | 20% |
| 10.5 Seminar | Corectitudinea şi completitudinea cunoştinţelor  Capacitatea de a sintetiza şi aplica cunoştinţele teoretice  Utilizarea limbajului de specialitate  Coerenţa logică în tratarea subiectelor | Referat (evaluare formativă/ continuă) | 40% |
| Completitudinea și corectitudinea alcătuirii portofoliului | Portofoliu | 40% |
| 10.6 Condiții de promovare | | | |
| * Obținerea a 50% din punctajul total. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  29.09.2025 | Titular de curs,  Cristina DUMITRU | Titularii de aplicații,  Cristina DUMITRU |
|  | Eduard Claudiu IONESCU | Eduard Claudiu IONESCU |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament,  Maria Magdalena STAN  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan,  Claudiu Marius LANGA | |