

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Educație Fizică Sportivă și Scolară

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Tehnici de comunicare în educație fizică și sport				Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.DS.1.1100.C-5.4		
2.2. Titular activități de curs		Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel							
2.3. Titular activități practice		Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel							
2.4. An de studiu ²		1	2.5. Semestrul ³			1	2.6. Tipul de evaluare ⁴		C
2.7. Regimul disciplinei ⁵			O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶				S	

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	1	-	-	-	2
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
14	14	-	-	-	28

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸		Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		15
Tutoriat ⁹		10
Examinări ¹⁰		2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})		97
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})		28
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})		125
3.6. Nr ore / ECTS		25
3.7. Număr de credite¹³		5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)				
4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Nu este cazul			
4.2. Competențe	Nu este cazul			
5. Condiții (acolo unde este cazul)				
5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Videoproiector, platforme on-line			
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice			
6. Rezultate ale învățării ¹⁷				
Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul educației fizice și sportului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/Absolventul: 1.1.Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice și sportului. 1.2..Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. 1.2.1.Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. 1.2.2.Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.	2
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.	Studentul/Absolventul: 2.1.Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz. 2.2.Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari	Studentul/Absolventul: 2.2.1.Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară 2.2.1.Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).	2
RÎ 3	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale si de	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente	1

	context formativ și performanțial.	performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	
--	------------------------------------	--	--	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale comunicării și aplicarea lor în domeniul educației fizice și a sportului
7.2. Obiectivele specifice	Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția comunicării în fenomenul sportiv

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Concepte de bază ale comunicării – istoric, psihologic și științific	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Teorii ale comunicării	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Scopul și obiectivele comunicării	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Bariere și obstacole în calea comunicării eficiente, forme de comunicare	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Modalități eficiente de comunicare	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Feedback-ul ca instrument de comunicare	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Marketing și sisteme de comunicație folosite în marketingul, realitatea comunicării	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Distorsiunea comunicării	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Procesul de comunicare în lecțiile de Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Integrarea socială și influența comunicării în sport și în Educație fizică	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Sponsorizarea și importanța mass-mediei în sport	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Tendențe și preocupări ale procesului comunicării în activitatea sportivă	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Managementul informației și comunicării în sport	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Ospitalitatea ca modalitate de comunicare	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Total ore curs:		14

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)	Metode de predare	Nr. ore
Comunicarea și formele acesteia pe parcursul dezvoltării umanității	Expunere, discuții cu studenții	1
Procesul de comunicare	Expunere, discuții cu studenții	1
Direcția și conținutul comunicării	Expunere, discuții cu studenții	1
Forme ale comunicării	Expunere, discuții cu studenții	1
Tehnici de ascultare activă	Expunere, discuții cu studenții	1
Asertivitatea - între pasiv și agresiv, o cale spre armonie	Expunere, discuții cu studenții	1
Scopul comunicării	Expunere, discuții cu studenții	1
Grupul și status rolurile aferente acestuia	Expunere, discuții cu studenții	1
Valențele comunicaționale pe cele trei niveluri	Expunere, discuții cu studenții	1
Modalități clasice de propagare a formelor comunicării în EFS	Expunere, discuții cu studenții	1
Importanța publicității în sport	Expunere, discuții cu studenții	1
Licențele, instrument de promovare și comunicare a sportului	Expunere, discuții cu studenții	1
Total ore seminar/laborator		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Pomohaci, M. (2003). Comunicare în educație fizică și sport. Precurs pentru studenții specializării Educație Fizică și Management în sport. Editura Alma Mater, Sibiu, pag. 80.
	Pomohaci, M. (2009). Comunicare și integrare socială prin sport. Tehnici de comunicare, Editura „Alma Mater”, ISBN 978-973-632-531-1, Sibiu , pg. 231.
	Pomohaci, M., Sopa, S. (2016). Tehnics of communication and social integration through sport, LAP LAMBERT Academic Publishing, Saarbruchen, Deutschland/Germany, ISBN :978-3-659-86350-9, pag.286.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Ene-Voiculescu, C. (2007). Jocurile Olimpice albe, Edit. Academiei Navale „Mircea cel Bătrân”.

10. **Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁴**

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției comunicării și a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁵
11.4a Examen / Colocviu	Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁷ :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament:

0	1	/	1	0	/	2	0	2	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. Univ. Dr. Pomohaci Puiu Marcel	
Responsabil program de studii	Conf. Univ. Dr. Ioan Hășmășan	
Director Departament	Lect. Univ. Dr Tăusan Ioan	

Str. _____, Sibiu, România
.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____
Fax: +40 269 _____
E-mail: @ulbsibiu.ro

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$Nr. credite = \frac{NOCpSpD \times C_C + NOApSpD \times C_A}{TOCpSdP \times C_C + TOApSdP \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁵ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.