

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA de Vest din Timișoara</b>
1.2 Facultatea / Departamentul	<b>FACULTATEA Sociologie și Psihologie</b>
1.3 Catedra	<b>DEPARTAMENTUL Științe ale Educației</b>
1.4 Domeniul de studii	<b>Științe ale educației</b>
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	<b>PEDAGOGIE</b>

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>TEORII, METODE ȘI TEHNICI DE ÎNVĂȚARE</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	<b>Conf. univ.dr. Claudia Borca</b>						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp:</b>					<b>22 ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					6
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități.....					
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	<b>22</b>				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	<b>50</b>				
<b>3.9 Numărul de credite</b>	<b>2</b>				

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

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1 de desfășurare a seminarului/laboratorului	<p>Resursele de învățare, resursele bibliografice suplimentare în format digital vor fi încărcate pe Classroom înaintea fiecărui curs / seminar.</p> <p>De asemenea, tot pe Google Classroom, la codul indicat, va avea loc comunicarea permanentă cu studenții, asignarea sarcinilor de seminar, feedbackul în urma evaluării diferitelor sarcini etc.</p>
--	---

**6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei**

Cunoștințe	<p>PRC1.1. Studentul va putea să identifice și aprecieze critic cunoașterea pedagogică necesară în proiectarea activităților de educație și formare: concepte, etape, modele, metode, tehnici și scenarii alternative în proiectare; particularități psiho-sociale ale grupurilor educaționale, softuri educaționale;</p> <p>PRC2.3 Studentul va putea să stabilească corelații critice între teoriile și modelele fundamentale ale învățării și situațiile educaționale specifice;</p>
Abilități	<p>PRA1.1. Studentul va putea să adapteze și utilizeze adecvat modelele de proiectare a activităților educaționale/ de formare, adaptat specificului grupului țintă;</p> <p>PRA2.2 Studentul va putea să utilizeze metode și criterii standard pentru evaluarea calității teoriilor, modelelor, strategiilor didactice și a procesului educațional.</p>
Responsabilitate și autonomie	ESRRA7. Respectarea codul deontologic al profesiei și a eticii profesionale.

**7. Conținuturi**

7.1 Curs	Metode de predare	Observații / conținuturi
<p><i>Curs introductiv: prezentarea Fișei disciplinei: obiective, tematică, modalități de organizare, forme și criterii de evaluare.</i></p> <p>½ ore</p> <p><i>Mituri despre învățare ½ ore</i></p>	Expunerea Conversația	
Învățarea umană – abordări contemporane	Expunerea Dezbateri	
Structura și procesualitatea învățării umane	Expunerea, conversația euristică, problematizarea	Tipuri și forme de învățare. Teorii ale învățării
Stiluri de gândire și stiluri de învățare	Expunerea, conversația euristică, problematizarea	<p>Stilul de gândire: progresist, ierarhic, global, intern, executiv, conservator etc.</p> <p>Stilurile de învățare: acomodator, asimilator, divergent etc.</p>

Învățarea transformatoare	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Învățarea transformativă și învățarea transformatoare. Teoria învățării transformatoare. Învățarea decontextualizată. Pedagogia critică. Cunoașterea la vârsta adultă.
Învățarea prin expansiune	Prelegerea Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Învățarea bazată pe teoria activității
Pragmatismul	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Experiența. Învățarea experiențială după David Kolb Tranzacția și gândirea
Ciclurile vieții și ciclurile învățării	Expunerea, conversația euristică, problematizarea	

7.2 Seminar	Metode de predare	Observații / conținuturi
Cum învăț? De ce învăț? Motivația învățării? Condițiile învățării? Stilurile de învățare	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Analiză SWOT- Eu ca student Întrebări de autoevaluare pentru managementul resurselor de studiu Chestionarul auto-reglării formative în învățare Chestionarul abilităților de învățare independentă Stiluri de învățare - Modelul VAK Modelul VAK/VARK al lui Neil Fleming Modelul lui D. Kolb Diagnoza stilului de învățare Diagnoza strategiei proprii de învățare Jurnalul reflexiv
Facilitarea comunicării și a lucrului în grup. Autocunoașterea	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Comunicarea de succes Feedback-ul în învățare Lucrul în grup Metode de lucru în grup
Autocunoașterea Stimularea motivației și angajamentului academic	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Metode de autocunoaștere și dezvoltare a stimei de sine (Copacul personalității, Frumusețea interioară, Explorează-ți interesele, Cunoaște-ți aptitudinile, Harta inimii etc.) Motivația pentru învățare Angajamentul academic Relația dintre motivație și angajament– învățarea de profunzime învățarea de suprafață
Managementul timpului și al stresului Cum îmi organizez timpul? Oare de ce ne stresăm?	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Strategii de management al timpului Orarul zilei Matricea Eisenhower – matricea managementului timpului etc.

Cum putem scăpa de stres?		Strategii de management al stresului Cu să am grijă de mine? Facem față anxietății Răspunsul la stres etc.
Învățarea eficientă	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Ce este învățarea, caracteristicile unei învățări eficiente, factorii care influențează învățarea academică. Fazele învățării eficiente. Stabilirea obiectivelor învățării. Faza de pregătire a învățării. Tehnici de învățare eficientă în mediul academic. Managementul spațiului. Realizarea propriu-zisă a învățării. Mnemotehnicile. Hărțile conceptuale.
Training de învățare metacognitivă	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Învățarea autoreglată. Învățare și transfer. Învățarea autodeterminată. Reglare emoțională. Strategii metacognitive de învățare.
Planul de învățare	Studiul de caz. Problematizarea. Exercițiul.	Proiectarea unui Plan de învățare.

#### BIBLIOGRAFIE

- Bernat, S., E. (2003). *Tehnica învățării eficiente*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană.
- Dumitru, I. Al. (2000). *Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă*. Timișoara: Editura Universității de Vest.
- Glava, A. (2009). *Metacogniția și optimizarea învățării. Aplicații în învățământul superior*. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.
- Illeris, K. (coord.) (2014). *Teorii contemporane ale învățării. Autori de referință*. București: Editura Trei.
- Mih. V. (2010). *Psihologie educațională*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.
- Neacșu, I., (2015). *Metode și tehnici de învățare eficientă. Fundamente și practici de succes*. Iași: Polirom.
- Paloș, R. (2012). *Teorii ale învățării și implicațiile lor educaționale*. Timișoara: Editura Universității de Vest.
- Paloș, R., Sava, S., Ungureanu, D. (2007). *Educația adulților. Baze teoretice și repere practice*. Iași: Polirom.
- Sălăvăstru, D. (2009). *Psihologia învățării. Teorii și aplicații educaționale*. Iași: Polirom.
- Petty, G. (2004). *Teaching today: A practical guide*. Nelson Thornes.
- Greenberg, J.S., (2006). *Your Personal Stress Profile And Activity Workbook*. New York: McGraw-Hill.

#### WEBOGRAFIE

- Bransford, J. D., Brown, A. L. & Cocking, R. R. (2000). *How People Learn. Brain, Mind, Experience, and School*. Washington, D.C.: National Academy Press.
- Gaumer-Erikson, A.S., Soukup, J.H., Noonan, P.M., & McGurn, L. (2018). Self-Regulation formative questionnaire technical report. Retrieved from <http://www.researchcollaboration.org/uploads/SelfRegulationQuestionnaireINFo.pff>.
- Boyatzis, R. & Kolb, D. A. (1995). From Learning Styles to Learning Skills. The Executive Skills Profile. *Journal of Managerial Psychology*, 10(5): 3-17.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Ntoumanis, N. (2018). A needs-supportive intervention to help PE teachers enhance students' prosocial behavior and diminish antisocial behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 74-88.

- Martin, A. J. (2008). Enhancing student motivation and engagement: The effects of a multidimensional intervention. *Contemporary educational psychology*, 33(2), 239-269.
- Cromley, C. (2000). Learning to Think, Learning to Learn: What The Science Of Thinking And Learning Has To Offer Adult Education. Washington, D.C.: National Institute for Literacy (NIFL) disponibil la [http://literacynet.org/lincs/resources/cromley\\_report.pdf](http://literacynet.org/lincs/resources/cromley_report.pdf) accesat în 10.09.2020
- Hedin, B. & Kann, V. (2016). Improving Study Skills using Program Integrating Reflection Seminars. Disponibil la <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/1608/1608.00633.pdf> accesat în 10.02.2018
- Index of Learning Styles Questionnaire disponibil la <https://www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html> accesat în 10.09.2020
- The Learning Guide. Cardiff Centre for Lifelong Learning Canolfan Caerdydd ar gyfer Addysg Gydol Oes [https://www.cardiff.ac.uk/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/749492/The-learning-guide-for-Continuing-and-Professional-Development.pdf](https://www.cardiff.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0008/749492/The-learning-guide-for-Continuing-and-Professional-Development.pdf) accesat in 15.09.2020
- O' Donoghue, R. (2006). *Study Skills: Managing Your Learning. A Guide for Students in Higher Education*. Disponibil la [https://nanopdf.com/download/study-skills-managing-your-learning\\_pdf](https://nanopdf.com/download/study-skills-managing-your-learning_pdf) accesat in 15.09.2020
- *Study Skills and Time Management Ideas to Help you Become a Stronger Student*. disponibil la <http://nhs.needham.k12.ma.us/guidance/documents/Study-Skills.pdf> accesat în 15.09.2020
- *What's Your Learning Style?* disponibil la <http://www.educationplanner.org/students/self-assessments/learning-styles-quiz.shtml> accesat în 10.09.2020
- *Learning styles inventory*. disponibil la <https://www.learning-styles-online.com/inventory/> accesat în 10.09.2020
- *Which Study Habits Can You Improve?* disponibil la <http://www.educationplanner.org/students/self-assessments/improving-study-habits.shtml> accesat în 10.09.2020

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

**9. Evaluare**

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor de specialitate	Examen scris tip grilă	70%
9.5 Seminar / laborator	Planul propriu de învățare (sarcina individuală)	Proiect	30%
9.6 Standard minim de performanță			
Atingerea a 50% din cerințele pentru curs și pentru seminar Audiagnoza stilului de învățare (sarcina individuală)			

Data completării:  
16.09.2025

Semnătura titularului de curs:  
Conf. univ. dr. Claudia Borca

Data avizării în departament:  
17.09.2025

Semnătura directorului de departament:  
Conf. univ. dr. Claudia Borca