



Curriculum vitae Europass

Informații personale

Nume / Prenume

Someșan Teodora

Experiența profesională

Perioada

Septembrie 2020 - prezent

Funcția sau postul ocupat

Profesor Educație fizică și sport

Activități și responsabilități principale

Planificarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică și sport conform programei școlare.
Evaluarea nivelului de pregătire fizică și a progresului elevilor.
Dezvoltarea aptitudinilor motrice, a spiritului de echipă și a unui stil de viață sănătos.
Asigurarea respectării normelor de siguranță și prevenirea accidentelor în timpul activităților sportive.
Organizarea și coordonarea competițiilor sportive școlare și extrașcolare.
Pregătirea elevilor pentru participarea la concursuri și olimpiade sportive.
Întocmirea documentelor școlare specifice (planificări, cataloage, rapoarte, fișe de evaluare).
Colaborarea cu colegii, părinții și conducerea unității de învățământ pentru sprijinirea dezvoltării elevilor.

Numele și adresa angajatorului

Școala Gimnazială „Iacob și Ioachim Mureșanu” Rebrîșoara (str. Principală, nr. 828)

Tipul activității sau sectorul de activitate

Învățământ preuniversitar - Educație

Educație și formare

Perioada

2022 – în desfășurare

Calificarea / diploma obținută

Studii universitare de doctorat

Disciplinele principale studiate /

competențe profesionale dobândite

Metode generale de cercetare în geografie și metodica și etica elaborării de lucrări științifice
Geografia dezvoltării economice
Teledetecție aplicată în geostiințe
Statistică spațială în GIS
Metode și tehnici de prospectare a ofertei turistice
Dinamica axelor geografice pentru dezvoltarea economică durabilă

Numele și tipul instituției de învățământ
/ furnizorului de formare

Universitatea Babeș – Bolyai, Școala Doctorală de Geografie

Nivelul în clasificarea națională sau internațională	ISCED nivel 8 – Doctorat sau nivel echivalent
Perioada 2022	
Calificarea / diploma obținută	Certificat de acordare a DEFINITIVĂRII în învățământ
Perioada 2020 - 2022	
Calificarea / diploma obținută	Diplomă de Master
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Ecogeografia turismului sportiv Optimizarea practicării turismului sportiv pentru toate vârstele - fundamentare teoretică Ghidaj, semnalizare turistică și orientare în teren Modele de amenajare turistică specifice turismului sportiv Reprezentări grafice și cartografice în turismul sportiv Dinamica grupurilor și comunicarea cu practicanții activităților specifice din turism Patrimoniul turistic al României Etica de mediu și implicațiile turismului sportiv asupra fenomenelor geografice de risc Caracteristicile efortului și metodologiile de optimizare a acestuia în funcție de condițiile de mediu Activități motrice de timp liber din sezonul de vară Turismul rural și dezvoltarea durabilă a satului românesc contemporan Valorificarea turistică a patrimoniului cultural Geografia piețelor turismului sportiv Activități motrice de timp liber pe timp de iarnă Elaborarea lucrării de disertație
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea Babeș – Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Geografie, Facultatea de Educație fizică și sport, Extensia Universitară Bistrița
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	ISCED nivel 7 – Master sau nivel echivalent
Perioada 2020-2022	
Calificarea / diploma obținută	Certificat de absolvire a programului de formare psihopedagogic nivelul II (Geografie)
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților Proiectarea și managementul programelor educaționale Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specializării Competențele în geografie Practică pedagogică Metodologii activizante la geografie
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	ISCED nivel 7 – Master sau nivel echivalent
Perioada 2020-2022	
Calificarea / diploma obținută	Certificat de absolvire a programului de formare psihopedagogic nivelul II (Educație fizică și sport)
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților Proiectarea și managementul programelor educaționale Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specializării Metodica activităților de loisir Practică pedagogică Educație fizică prin joc
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	ISCED nivel 7 – Master sau nivel echivalent

Perioada 2017 - 2020

Calificarea / diploma obținută	Diplomă de licență (Licențiat în Geografie)
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Geografia generală a turismului, Introducere în geografie, Geografia continentelor. Europa, Geografie umană, Potențialul turistic al reliefului / hidrografiei și valorificarea sa, Geografia regională a României, Cultură și civilizație, Economia turismului și întreprinderii de turism, Geografia continentelor extraeuropene, Geografia turismului în România, Statistică în turism, Metodologia cercetării în Geografia turismului, GIS și cartografiere digitală, Turism și mediul înconjurător, Turism urban / rural, Amenajare turistică, Comunicarea și imagine în turism, Conceperea și comercializarea produselor turistice, Organizarea serviciilor în turism, Activitatea agențiilor de turism, Aree și situri protejate și valorificarea lor turistică, Arhitectură în turism, Turism internațional, Regionare și regiuni turistice, Ecoturism și dezvoltare durabilă, Negociere / contabilitate în turism, Elaborarea lucrării de licență.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea Babeș – Bolyai, Facultatea de Geografie, Extensia Universitară Bistrița
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	ISCED nivel 6 – Licență sau nivel echivalent

Perioada 2017 - 2020

Calificarea / diploma obținută	Diplomă de licență (Licențiat în Educație fizică și sport)
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Kinesiologie, Psihopedagogie în educație fizică și sport, Handbal – bazele generale, Gimnastica de bază, Bazele generale ale atletismului, Anatomie funcțională, Teoria și metodologia educației fizice și a sportului, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Istoria educației fizice și a sportului, Fotbal – bazele generale, Judo – teorie și practică, Schi – teorie și practică, Fiziologie, Metode de cercetare în educație fizică și sport, Utilizarea sof-urilor în EFS, Volei – bazele generale, Atletism – teorie și practică, Înot – teorie și practică, Gimnastică ritmică – teorie și practică, Evaluare motrică și somatofuncțională, Comunicare în educație fizică și sport, Baschet – bazele generale, Gimnastică artistică – teorie și practică, Gimnastică aerobică de întreținere, Tenis de masă – teorie și practică, Practica și metodologia activităților motrice pe grupe de vârstă, Fitness, Metodica predării gimnasticii în școală, Metodica predării voleiului în școală, Metodica predării baschetului în școală, Escaladă, Activități motrice adaptate pentru persoane aflate în condiții speciale, Metodica predării atletismului în școală, Metodica predării handbalului în școală, Metodica predării fotbalului în școală, Management și marketing în EFS.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea Babeș – Bolyai, Facultatea de Educație fizică și sport
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	ISCED nivel 6 – Licență sau nivel echivalent

Perioada 2017-2020

Calificarea / diploma obținută	Certificat de absolvire a programului de formare psihopedagogică nivelul I (Specializarea Geografie și Educație fizică și sportivă)
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Psihologia educației Pedagogie I Pedagogie II Didactica specializării Instruire asistată de calculator Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu Managementul clasei de elevi
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea Babeș – Bolyai, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	ISCED nivel 6 – Licență sau nivel echivalent

Perioada 2012-2016

Calificarea / diploma obținută	Diplomă de Bacalaureat
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Limba și literatura română, Limba engleză, Limba franceză, Matematică, Chimie, Fizică, Biologie, Istorie, Geografie, Filosofie, Logică, Religie, Educație muzicală, Educație plastică, Educație fizică, Informatică, TIC, Educație antreprenorială, Psihologie, EPS, Economie.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Liceul Teoretic „Solomon Haliță”
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	ISCED nivel 3 – Învățământ liceal

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare

Nivel european (*)

Limba engleză

Înțelegere				Vorbire				Scriere	
Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	
	C1		C1		C1		C1		C1

Niveluri: A1 i A2: Utilizator elementar - B1 i B2: Utilizator independent - C1 i C2: Utilizator experimentat
(*) Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine

Competențe și abilități sociale

Colaborare: realizarea proiectelor comune în cadrul universitar și în cel profesional, participarea la cursuri de formare profesională specifice învățământului preuniversitar.
Luarea deciziilor: managementul clasei de elevi în activitatea școală și extrașcolară.
Comunicare eficientă: gestionarea unei clasei de elevi din postura de diriginte, activitatea curentă la clasă.
Creativitate: organizarea activităților sub formă de joc pentru stimularea și menținerea atenției în timpul desfășurării orelor.
Rezolvarea conflictelor, empatie, auto-control, responsabilitate.

Competențe și aptitudini organizatorice

Capacitatea de a lucra eficient sub presiune.
Proactivitatea - dobândită ca urmare a activității didactice.
Adaptabilitate și flexibilitate – schimbarea rapidă a programului didactic, situații neprevăzute în activitățile extrașcolare etc.
Responsabilitate – supravegherea elevilor în timpul activităților școlare și extrașcolare, managementul clasei din poziția de diriginte.

Competențe și aptitudini tehnice

Abilități de transpunere vizuală a datelor – prezentarea datelor în forma potrivită (grafice, tabele etc.)

Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului

Microsoft Office (Excel, PowerPoint, Word) – nivel intermediar
Google Earth Pro – nivel intermediar
ArcGis – nivel începător

Competențe și aptitudini artistice

-

Alte competențe și aptitudini

-

Permis(e) de conducere

B

Informații suplimentare

Listă publicații

- **Canyoning in Romania** – Teodora Someșan. Studii și cercetări Geology – Geography, Complexul Muzeal Bistrița-Năsăud 25-26, 2021, Bistrița;
- **The tourism potential of Mureș county - the current situation and development prospects. Case study: The tourist axis of the Mureș River** – Teodora Someșan, Călin-Cornel Pop – Studii și cercetări Geology – Geography, Complexul Muzeal Bistrița-Năsăud, 2023, Bistrița;
- **Sustainable archaeotourism and economic development. Case study: Mureș Valley Axis, Romania** - Ioana Irina Gudea, Teodora Someșan, Dănuț Huciu, Călin Cornel Pop - Environmental Engineering and Management Journal, 2024, Vol. 23, No. 1, 29-39. DOI: <http://doi.org/10.30638/eemj.2024.003>
- **Geographic axes and tourism implications. Case Study: Niraj Axis in Mureș County** – Someșan Teodora – Pangeea, vol. 24, no.1, pp. 139-150. DOI: 10.29302/Pangeea 24.19
- **The influence of the relationship physical-geographic elements – geographic axes in Mureș county** – Environmental Engineering and Management Journal – Teodora Someșan, Pop Călin-Cornel, Environmental Engineering and Management Journal, Vol. 23, No. 9, 1909-1920. <http://doi.org/10.30638/eemj.2024.153>
- **Development axes identified using socio-economic indicators. Case study: Mureș county, Romania** (in press)- Environmental Engineering and Management Journal

Conferințe/simpozioane:

- Sesiunea Anuală de Comunicări Științifice a Secției de Științele Naturii – Complexul Muzeal Bistrița-Năsăud – Canyoning în România – anul 2022;
- Conferința Națională „George Vâlsan” – Axa Văii Mureșului. Arheoturism și dezvoltare durabilă – 2023;
- Conferința Națională de Comunicări Științifice a Secției de Științele Naturii – Complexul Muzeal Bistrița-Năsăud - The tourism potential of Mureș county - the current situation and development prospects. A case study: The tourist axis of the Mureș River – 2023;
- Simpozionul Internațional al Studenților Geografi, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava, Ediția a XIII – Axe geografice și implicații turistice. Studiu de caz: Axa Nirajului în județul Mureș – 2024;
- Present Environment and Sustainable Development International Conference XIX-th Edition, Iași – Tourism axes and sustainable development. The potential of Târnavei Axes in Mureș county - 2024;
- Conferința Națională de Comunicări Științifice a Secției de Științele Naturii – Complexul Muzeal Bistrița-Năsăud – Axe turistice regionale și dezvoltarea economică durabilă în județul Mureș – 2024;
- Simpozionul Internațional al Studenților Geografi, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava, Ediția a XIV-a -2025 – Axe turistice regionale și dezvoltarea durabilă în județul Mureș;
- Conferința Națională de Comunicări Științifice a Secției de Științele Naturii – Complexul Muzeal Bistrița-Năsăud - Configurația spațială a axelor rezidențiale în contextul transformărilor demografice. Studiu de caz: Județul Mureș – 2025.