

INFORMAȚII PERSONALE Rareș-Mihai Pop



## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

(octombrie 2021 - prezent)

**Asist. univ. drd. – cadru didactic asociat**

- **Departamentul de Didactica Științelor Socio-Umane, Universitatea Babeș-Bolyai**  
**Principalele responsabilități:**
  - Activități de predare seminar cu studenții facultății de Educație fizică și sport**Discipline predate:**
  - Didactica educației fizice școlare
  - Practică pedagogică în învățământul preuniversitar 1
  - Instruire asistată de calculator
  - Managementul clasei de elevi

(septembrie 2014 - prezent)

**Profesor de educație fizică – titular, gradul II didactic**

- **Liceul de Informatică "Tiberiu Popoviciu" Cluj-Napoca** (septembrie 2016 - prezent)
- **Liceul Teoretic "Nicolae Bălcescu" Cluj-Napoca** (septembrie 2016 - august 2017)
- **Școala Gimnazială "George Barițiu" Jucu de Sus** (septembrie 2015 - august 2016)
- **Școala Gimnazială Cătina** (septembrie 2014 - august 2015)
- Principalele responsabilități:**
  - Planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor de educație fizică

(octombrie 2013 - 2015)

**Antrenor de fotbal (copii și juniori)**

- **Clubul sportiv „Pro-Junior” Cluj-Napoca**  
**Principalele responsabilități:**
  - Planificarea, organizarea și conducerea activităților sportive în cadrul clubului
  - Participarea la competiții sportive organizate de Asociația Județeană de Fotbal Cluj

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE

(2018 - prezent)

**Studii doctorale Știința Sportului și Educației Fizice (în curs)**

- **Facultatea de Educație fizică și Sport, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca**

(2015 - 2018)

**Licență în Psihologie**

- **Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca**

(2011 - 2013)

**Masterat în Managementul Organizațiilor și Activităților Sportive**

- **Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca**

(2008 - 2011)

**Licență în Educație Fizică și Sportivă**

- **Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca**

(2004 - 2008)

**Absolvent Învățământ Preuniversitar, Diplomă de Bacalaureat**

- **Liceul Teoretic „Alexandru Papiu Ilarian”, Dej, profil matematică-informatică**

**COMPETENȚE PERSONALE**

Limba maternă Română

| Alte limbi străine cunoscute   | ÎNȚELEGERE |        | VORBIRE                    |              | SCRIERE |
|--|------------|--------|----------------------------|--------------|---------|
|  | Ascultare  | Citire | Participare la conversație | Discurs oral |         |
| Engleză  | C2         | C2     | B2                         | B2           | B2      |
| Certificatul Alpha de competență lingvistică<br>Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat<br>Cadrul european comun de referință pentru limbi străine |            |        |                            |              |         |

**Competențe de predare**

- competențe metodice și psihopedagogice dobândite ca urmare a absolvirii Facultății de Educație Fizică și Sport, a Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, a modului pedagogic în cadrul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic și a promovării examenelor de Definitivat și Grad didactic II;
- competențe de predare în învățământul universitar dobândite în urma participării la workshopuri dedicate activității de predare în învățământul universitar în cadrul proiectului POCU 123793 (Selecția strategiilor și a metodelor de predare, Strategia didactică, Strategia de comunicare eficientă).

**Competențe de cercetare științifică**

- cunoașterea specificului metodelor de analiză a datelor (ANOVA și analiza de regresie);
- cunoașterea utilității și limitelor utilizării softurilor în cercetarea empirică;
- cunoașterea principalelor componente ale pachetului SPSS și a condițiilor în care pot fi aplicate acestea;
- cunoașterea constrângerilor impuse de diferitele softuri de cercetare asupra designului și a modului de operaționalizare a variabilelor;
- cunoașterea modalităților de control ale unor variabile confundate.

**Competențe de comunicare**

- competențe de comunicare și relaționare obținute în urma absolvirii programului de formare continuă "Comunicare și leadership" în cadrul Casei Corpului Didactic.

**Competențe organizaționale și manageriale**

- competențe manageriale precum: organizare, planificare, conducere și evaluare, mai ales în domeniul sportiv. Acestea s-au format în urma absolvirii programului de masterat „Managementul organizațiilor și activităților sportive” și a participării la proiectul POCU "Cercetator, viitor antreprenor - Noua Generație" în cadrul căruia am participat la module de pregătire specifice: Antreprenoriatul în afaceri, Intraprenoriatul și antreprenoriatul social, Comportamente și simulări antreprenoriale, Leadership antreprenorial, Marketing în afaceri și resurse umane. Tot în cadrul acestui proiect, am participat la un stagiu de practică antreprenorială în cadrul Parcului Științific și Tehnologic Tetapolis.

**Competențe digitale**

- o bună cunoaștere a instrumentelor Microsoft Office™ și a operării PC, dobândite în urma absolvirii liceului cu profil matematică-informatică și a obținerii unui atestat în operarea pe calculator;
- utilizarea eficientă a platformelor Microsoft Teams, Google Classroom și Google Meet, Skype, Zoom, 8X8;
- cunoașterea principalelor componente ale pachetului software SPSS.

**Permis de conducere**

- categoria B

**INFORMAȚII ADIȚIONALE**

**Proiecte**

- participant proiect internațional Erasmus Plus „Personal Branding for Youth Unemployment”, Vilanova, Spania, iulie 2014;
- participant proiect internațional Erasmus Plus "Create. Innovate. Succeed", Litija, Slovenia, mai 2015;
- participant proiect Work and Travel, Statele Unite ale Americii, iunie-septembrie 2016;
- organizator Olimpiada Națională a Sportului Școlar, etapa pe cartiere, fotbal, băieți, nivel primar și gimnaziu, 2018,2019;
- co-organizator turneu de fotbal caritabil "Rotaleague", 2018, 2019;
- instructor sportiv în tabăra de sănătate pentru copii Wello Camp, august 2019;
- participant proiect POCU 123793 "Cercetător, viitor antreprenor - Noua Generație", 2020 - 2021.

## Cursuri de formare

- atestat program de formare psihopedagogică, nivel 1, Departamentul pentru pregătirea personalului didactic, Universitatea Babeș-Bolyai, 2011;
- atestat program de formare psihopedagogică, nivel 2, Departamentul pentru pregătirea personalului didactic, Universitatea Babeș-Bolyai, 2016;
- obținerea titularizării în învățământ, 2014;
- promovarea examenului de definitivat, 2015;
- promovarea examenului de grad didactic II, 2019;
- absolvent curs de formare continuă "Comunicare și leadership", Casa Corpului Didactic, 2018;
- stagiu de practică antreprenorială în cadrul Parcului Științific și Tehnologic Tetapolis, 2021;
- certificat ANC de competențe antreprenoriale, 2020;

## Voluntariat

- voluntar Living Fit, Cluj-Napoca, mai 2014;
- voluntar în cadrul proiectului „Servicii integrate pentru copiii defavorizați din Cluj-Napoca”, mai-iunie 2014;
- voluntar în cadrul proiectului de literație „Literacy cubed: focus on Roma Families-LIT3, Cluj-Napoca, iulie-august 2014;
- voluntar Romanian International Table Tennis Open, Cluj-Napoca, iunie 2014;
- voluntar Crosul Fundițelor (Ribbons Cross), iunie 2014;

## Conferințe

- Conferința Internațională 31st Annual Conference, Association for Applied Sport Psychology, Phoenix, Arizona, Statele Unite ale Americii, 28 septembrie- 1 octombrie 2016 (fără lucrare);
- Conferința Internațională Approaches and Methods in the habilitation and rehabilitation of people with disabilities, Cluj-Napoca, 26 octombrie 2018 (fără lucrare);
- 5th International Conference of the Universitaria Consortium Education for Health and Performance, Cluj-Napoca, 11-12 octombrie 2019 (fără lucrare);
- Conferința Națională a Școlilor Doctorale, Consorțiul Universitaria, Cluj-Napoca, 11 decembrie 2020 (cu lucrare);
- 11th Edition of International Congress of Education, Health and Human Movement, National University of Physical Education and Sports from Bucharest, 10 - 12 iunie 2021 (cu lucrare).
- 5th edition of the International Scientific Conference "Sports, Education, Culture - Interdisciplinary Approaches in Scientific Research", Galați, 28-29 mai 2022 (cu lucrare).

## Publicații

- Pop, R.-M., Grosu, E. F., & Zadic, A. (2021). A Systematic Review of Goal Setting Interventions to Improve Sports Performance. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 66(1), 35–50. [https://doi.org/10.24193/subbeag.66\(1\).04](https://doi.org/10.24193/subbeag.66(1).04)
- Pop, R.-M., & Grosu, E. (2022). Physical Activity of Middle School Students from Cluj-Napoca during the Covid-19 Pandemic. *Revista Românească Pentru Educație Multidimensională*, 14(4), 524–537. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.4/655>
- Pop, R.-M., Grosu, V., Grosu, E., Zadic, A., Măță, L., & Dobrescu, T. (2022). The Effects of Small-Sided Games and Behavioral Interventions on the Physical and Motivational Outcomes of Youth Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14141. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114141>
- Pop, R. M., Grosu, V. T., Ordean, M. N., & Rusu, A. S. (2022). INTERDISCIPLINARY INVESTIGATION OF THE IMPACT OF A BEHAVIORAL INTERVENTION ON THE TOTAL DISTANCE COVERED IN SMALL-SIDED SOCCER GAMES. *ICERI2022 Proceedings*, 3526–3534. <https://doi.org/10.21125/iceri.2022.0864>

## Referințe

- Prof. univ. dr. Emilia Florina Grosu - director Școala Doctorală "Educație fizică și sport", Universitatea Babeș-Bolyai;
- Conf. univ. dr. Cosmin Prodea – director Departamentul Didactica Științelor Socio-Umane, Universitatea Babeș-Bolyai.