

FIȘA DISCIPLINEI

Învățare autoreglată și metacognitivă/ *Önszabályozó és metakognitív tanulás*

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2. Facultatea	Facultatea de Psihologie și Științele Educației
1.3. Departamentul	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
1.4. Domeniul de studii	Științele educației
1.5. Ciclu de studii	Nivel II - Master
1.6. Programul de studii / Calificarea	Formarea psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică
1.7. Forma de învățământ	Cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Învățare autoreglată și metacognitivă	Codul disciplinei	XND1203		
2.2. Titularul activităților de curs	Sámel Izabella				
2.3. Titularul activităților de seminar	Sámel Izabella				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					31
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					2
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				83	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

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 cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Analiza și diagnosticarea nevoilor educaționale și psihosociale ale elevilor
CP2	Proiectarea și implementarea programelor educaționale
CP3	Utilizarea tehnicilor de comunicare și relaționare în activități educaționale
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT4	Lucrul eficient în echipe multidisciplinare
CT5	Dezvoltarea profesională continuă și adaptarea la contexte educaționale diverse

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	1. Explică principiile, modelele teoretice și instrumentele utilizate în evaluarea educațională și psihosocială a elevilor.	1. Realizează analize de caz și interpretează date obținute prin metode de evaluare (chestionare, interviuri, observație), formulând concluzii argumentate științific.
CP2	2. Descrie strategiile, modelele de intervenție și etapele de proiectare a programelor educaționale.	2. Elaborează și justifică un plan de intervenție educațională bazat pe evidențe, adaptat nevoilor identificate ale elevilor sau grupurilor-țintă.
CP3	3. Identifică și explică tehnicile de comunicare empatică, ascultare activă și gestionare a relațiilor în contexte educaționale.	3. Aplică tehnici de comunicare profesională în simulări educaționale, demonstrând capacitatea de a oferi feedback constructiv și de a gestiona situații sensibile.
CT4	4. Explică rolurile și responsabilitățile diferiților specialiști implicați în sprijinul educațional al elevilor.	4. Coordonează sau participă la activități colaborative, integrând perspective interdisciplinare în analiza unor situații educaționale complexe.
CT5	5. Analizează critic teorii, cercetări și bune practici din domeniul educațional pentru a fundamenta decizii profesionale.	5. Elaborează reflecții profesionale, portofolii sau studii de caz care demonstrează capacitatea de autoevaluare și adaptare la diversitatea educațională.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Înțelegerea conceptelor fundamentale ale dezvoltării cognitive și metacognitive implicate în procesul de învățare școlară.
2. Cunoașterea principalelor modele și teorii ale învățării eficiente și ale învățării autoreglate, cu relevanță pentru practica didactică.
3. Înțelegerea rolului factorilor cognitivi, motivaționali și non-cognitivi în susținerea performanței școlare.
4. Cunoașterea strategiilor didactice care facilitează dezvoltarea gândirii critice, creative și reflexive la elevi.
5. Înțelegerea relației dintre predare, învățare și evaluare din perspectiva optimizării procesului educațional.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

Abilități academice specifice (Specific academic skills)

1. Capacitatea de a analiza situații de învățare școlară din perspectiva dezvoltării cognitive și metacognitive a elevilor.
2. Aplicarea modelelor și strategiilor de învățare eficientă în proiectarea activităților didactice.
3. Proiectarea de activități de predare-învățare care stimulează autonomia, reflecția și autoreglarea învățării elevilor.
4. Adaptarea strategiilor didactice la diversitatea cognitivă, la nivelul de dezvoltare și la nevoile educaționale ale elevilor.
5. Elaborarea de reflecții pedagogice și produse de portofoliu care demonstrează integrarea teoriilor învățării în practica didactică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații ³
1. Ce înseamnă să „înveți să înveți”? Învățarea autoreglată în școală	Prezentare, discuții	
2. Modele ale învățării autoreglate (Zimmerman, Pintrich)	Prezentare, discuții	
3. Metacogniția – a ști despre cum înveți	Prezentare, discuții	
4. Relația dintre motivație și autoreglare	Prezentare, discuții	
5. Strategii cognitive vs. metacognitive	Prezentare, discuții	
6. Feedback, evaluare formativă și autoreglare	Prezentare, discuții	
7. Metacogniția și taxonomia Bloom-Anderson	Prezentare, discuții	
8. Autoreglarea emoțională în învățare	Prezentare, discuții	
9. Diferențe individuale și autoreglarea învățării	Prezentare, discuții	
10. Învățarea mediată – perspectiva lui Feuerstein	Prezentare, discuții	
11. Creativitate și gândire reflexivă	Prezentare, discuții	
12. Autoreglare în era digitală	Prezentare, discuții	
13. Profesorul care formează elevi autoreglați	Prezentare, discuții	
14. Sinteză: de la teorie la practică (sumarizare și recapitulare)	Prezentare, discuții	

Bibliografie

Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. New York: Longman.

Black, P., & Wiliam, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7-74.

Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Tanulás hatékonyság. Hogyan tanulunk meg tanulni?* Budapest: HVG Könyvek.

De Bono, E. (2010). *Hat gondolkodó kalap*. Budapest: HVG Kiadó.

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.

Dweck, C. S. (2017). *Szemléletváltás – a siker új pszichológiája*. Budapest: HVG Kiadó.

Egan, K. (2007). *A tanítás mint történetmesélés*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Feuerstein, R., Rand, Y., Hoffman, M. B., & Miller, R. (1980). *Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability*. Baltimore: University Park Press.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.

Gardner, H. (2022). *Többszörös intelligenciák*. Budapest: Ursus Libris.

Glava, A. (2009). *Metacogniția și optimizarea învățării*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă*. București: Trei.

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.

Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education*, 67, 135–142.

Marzano, R. J. (2015). *A tanítás művészete és tudományja*. Budapest: Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet.

OECD (2018). *The future of education and skills 2030*. Paris: OECD Publishing.

OECD (2021). *Students as self-directed learners*. Paris: OECD Publishing.

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.

Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.

Sternberg, R. J. (2005). Successful intelligence. *American Psychologist*, 60(2), 189–202.

Wagner, T. (2014). *Creating innovators: The making of young people who will change the world*. New York: Scribner.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts et al. (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego: Academic Press.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Cum învățăm? Explorarea experiențelor personale de învățare	Întrebări, brainstorming, muncă în echipă	
2. Ciclul învățării autoreglate: de la planificare la autorefecție	Întrebări, muncă în echipă	
3. Întrebările metacognitive ca instrument didactic	Muncă în echipă, prezentări	
4. Motivația pentru învățare și mentalitatea de creștere în clasă	Muncă în echipă, prezentări	
5. Strategii de învățare eficiente vs. strategii ineficiente	Muncă în echipă, prezentări	
6. Feedback formativ și autoevaluare pentru susținerea învățării autoreglate	Muncă în echipă, prezentări	
7. Metacogniția în proiectarea obiectivelor și sarcinilor de învățare. Taxonomia Bloom–Anderson	Muncă în echipă, prezentări	

8. Gestionarea emoțiilor în procesul de învățare	Muncă în echipă, prezentări	
9. Diferențierea didactică din perspectiva învățării autoreglate	Muncă în echipă, prezentări	
10. Profesorul ca mediator al învățării: aplicații ale învățării mediate	Muncă în echipă, prezentări	
11. Creativitatea și reflecția în învățarea autoreglată	Muncă în echipă, prezentări	
12. Învățarea autoreglată în contexte digitale	Muncă în echipă, prezentări	
13. Rolul profesorului în formarea elevilor autonomi în învățare	Întrebări, muncă în echipă, prezentări	
14. Portofoliul de învățare și reflecția finală asupra practicii didactice	Întrebări, muncă în echipă, prezentări	

Bibliografie

- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives*. New York: Longman.
- Black, P., & Wiliam, D. (1998). Assessment and classroom learning. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7–74.
- Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Tanulás hatékonyság. Hogyan tanulunk meg tanulni?* Budapest: HVG Könyvek.
- De Bono, E. (2010). *Hat gondolkodó kalap*. Budapest: HVG Kiadó.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.
- Dweck, C. S. (2017). *Szemléletváltás – a siker új pszichológiája*. Budapest: HVG Kiadó.
- Egan, K. (2007). *A tanítás mint történetmesélés*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Feuerstein, R., Rand, Y., Hoffman, M. B., & Miller, R. (1980). *Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability*. Baltimore: University Park Press.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Gardner, H. (2022). *Többszörös intelligenciák*. Budapest: Ursus Libris.
- Glava, A. (2009). *Metacogniția și optimizarea învățării*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
- Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă*. București: Trei.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education*, 67, 135–142.
- Marzano, R. J. (2015). *A tanítás művészete és tudományja*. Budapest: Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.
- OECD (2018). *The future of education and skills 2030*. Paris: OECD Publishing.
- OECD (2021). *Students as self-directed learners*. Paris: OECD Publishing.

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.

Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.

Sternberg, R. J. (2005). Successful intelligence. *American Psychologist*, 60(2), 189–202.

Wagner, T. (2014). *Creating innovators: The making of young people who will change the world*. New York: Scribner.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts et al. (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego: Academic Press.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

















9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	- cunoasterea si definirea conceptelor de baza - cunoasterea si aplicarea limbajului profesional	Examen	50%
9.5 Seminar/laborator	Temă pe parcursul seminarilor	Proiect	25%
		Activitate seminar	25%
9.6 Standard minim de promovare			
<p>În situația în care studentul nu obține nota minimă de promovare (5,00) la proba de examen prevăzută la punctul 9.4 din fișa disciplinei, evaluarea finală nu este considerată promovată, chiar dacă sunt îndeplinite cerințele menționate la punctul 9.5.</p> <p>Participarea la cursuri, seminare și activități aplicative (laborator, lucrări practice, proiect etc.) este obligatorie. Numărul total al absențelor, motivate sau nemotivate, nu poate depăși 15% (3) din volumul total de ore al disciplinei. Depășirea procentului maxim admis de absențe conduce la neadmiterea studentului la examen.</p> <p>Predarea și susținerea lucrării/lucrărilor scrise prevăzute în cadrul disciplinei sunt obligatorii și constituie condiții cumulative pentru admiterea la examen. Punctajul maxim aferent acestor activități se acordă exclusiv lucrărilor predate în termenul stabilit.</p> <p>Lucrările predate după termenul-limită, care îndeplinesc cerințele minime de promovare, sunt punctate cu 0 (zero) puncte în calculul notei finale, dar asigură admiterea studentului la examen.</p> <p>Activitățile și sarcinile prevăzute pe parcursul semestrului pot fi recuperate și în perioada sesiunii de examene; acestea nu se includ în calculul notei finale, având exclusiv rolul de a asigura dreptul de prezentare la examen.</p> <p>Studentii care solicită susținerea examenului în sesiuni speciale (sesiune de restanțe, sesiune de reexaminare, sesiune deschisă) au obligația de a îndeplini integral toate cerințele disciplinei stabilite pe parcursul semestrului (prezență, activități aplicative, lucrări, proiecte etc.).</p> <p>Orice formă de plagiat, copiere, lucrări identice sau parțial identice, precum și orice formă de colaborare neautorizată, preluare necorespunzătoare sau utilizare de surse fără indicarea acestora constituie fraudă academică și se sancționează conform regulamentelor universitare în vigoare, prin acordarea notei 1,00 (unu).</p>			

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

		<input type="radio"/> Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
1 FĂRĂ SĂRĂCIE 	2 FOAMETE 'ZERO' 	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 	4 EDUCATIE DE CALITATE 	5 EGALITATE DE GEN 	6 APA CURATĂ ȘI SĂNĂTATE 	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE 	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ 	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ 
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 INEGALITĂȚI REDUSE 	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE 	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILE 	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ 	14 VIAȚĂ ACVATICĂ 	15 VIAȚĂ TERESTRĂ 	16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE 	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR 	Nu se aplică nici o etichetă
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data completării:

05.12.2025

Semnătura titularului de curs

Sámel Izabella-Aliz



Semnătura titularului de seminar

Sámel Izabella-Aliz



Data avizării în departament:

08.12.2025

Semnătura directorului de departament



⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.