

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Practica si metodică activitatilor motrice pe grupe de vârstă						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Baci Alin						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. Baci Alin						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	14				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de sport, mingi, jaloane și ale materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abilitatea de angajare a indivizilor/ grupurilor/ organizațiilor/ comunităților în promovarea și practicarea activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii, prin programe specifice; 2. Abilitatea de a folosi în mod adecvat și efectiv metodele de evaluare analitică și globală a capacității funcționale și motrice a individului; 3. Abilitatea de a aplica și adapta procesul de intervenție la posibilitățile individului la scopul final și condițiile de mediu în care se desfășoară activitatea practică;
Competențe transversale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abilitatea de a formula obiective realiste pentru procesul instructiv-educativ; 2. Abilitatea de selectare, modificare și aplicare a teoriilor, experiențelor practice, metodelor și tehnicilor adecvate pentru a răspunde nevoilor de performanță ale indivizilor/grupurilor/ organizațiilor/comunităților;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Abilitatea de înțelegere, asimilare, explicare și aplicare a conceptelor fundamentale ale activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> -Integrarea și aplicarea informațiilor relevante din domeniul activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii; -Desfășurarea activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii, prin furnizarea informațiilor corecte. -Cunoașterea specificului și modalităților de predare-învățare în educație fizică și sport în concordanță cu principiile didactice. -Valorificarea deprinderilor motrice de bază, aplicative și specifice în activități școlare, profesionale și extrașcolare -Alegerea metodelor și procedurilor metodice în conformitate cu temele și obiectivele instructiv-educative urmărite. -Cultivarea obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Mișcarea umană și motricitatea	Curs interactiv	2 ore
2. Caracteristicile creșterii și dezvoltării umane	Curs interactiv	2 ore
3. Capacitatea motrică	Curs interactiv	2 ore
4. Învățarea mișcărilor, metode și mijloace de instruire	Curs interactiv	2 ore
5. Metodica învățării deprinderilor motrice	Curs interactiv	2 ore
6. Exercițiul fizic-mijloc de îmbunătățire a	Curs interactiv	2 ore

capacității motrice		
7. Socializarea prin activități motrice	Curs interactiv	2 ore
8. Particularitățile motricității pe grupe de vârstă-0-11 ani	Curs interactiv	2 ore
9. Activitățile motrice la vârsta pubertară 11-14 ani	Curs interactiv	2 ore
10. Activitățile motrice la vârsta adolescenței 14-18 ani	Curs interactiv	2 ore
11. Activitățile motrice la tineri 18-35 ani	Curs interactiv	2 ore
12. Activitățile motrice la vârsta adultă 40-65 ani	Curs interactiv	2 ore
13. Activitatea motrică la vârstnici (peste 65 ani)	Curs interactiv	2 ore
14. Aplicații ale activităților motrice adaptate la diverse profesii	Curs interactiv	2 ore
8.2.Seminar		Total 28 ore
1.Activitatea motrica a primei copilarii , 0-3 ani	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2.Activitatea motrica in a doua copilarie-perioada prescolara, 3-6 ani	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3.Activitatea motrica la varsta scolara mica, 7-11 ani - jocuri pentru dezvoltarea calitatilor motrice de baza. -jocuri pt insusirea deprinderilor motrice(de baza,utilitar aplicative)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore

4.Activitatea motrică la vârsta școlară medie, 11-14 ani-jocuri pentru însușirea deprinderilor și calităților motrice specifice ramurilor sportive. 4 ORE		
5.Activitatea motrica in etapa adolescentei, 15-18 ani - Utilizarea actiunilor tehnico-tactice in cadrul jocurilor sportive în vederea practicării acestora în mod organizat.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
6.Activitatea motrica in etapa tineretii , 18-35ani -practicarea activitatilor motrice in timpul liber-caracteristici	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7.Activitatea motrica la varsta medie,40-65 ani - practicarea activitatilor motrice in timpul liber-caracteristici	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8.Activitatea motrica la varstnici, peste 65 ani-caracteristici	Explicație, demonstrație, repetare	2ore
9.Activitati motrice adaptate la diferite profesii-caracteristici	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		Total 28 ore
<p>Bibliografie</p> <p>Baciu A., - Suport de curs FEFS 2018</p> <p>Cârstea, Gh., - <i>Didactica Educației fizice</i>, Note de curs, Editura A.N.E.F.S., București, 2001.</p> <p>Colibaba, E., - Structura proiectelor didactice te tip curricular, Buletin științific, Pitești, Editura Universității din Pitești –FEFS, 2003.</p> <p>Dragnea, A., Bota, A., - <i>Teoria activităților motrice</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.</p> <p>Epuran, Mihai, 1995 – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București.</p> <p>Prodea, C., Didactica activităților de loisir la diferite categorii de vârstă, Suport de curs, Cluj-Napoca, 2010.</p> <p>Roman, G., Rusu, F.,Baciu ,A., Santa, C., Activitati Fizice pe grupe de varsta, Ed. Napoca Star, 2008</p>		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale

și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice	Evaluare scrisă	50%
10.5 LP			
	Punerea în practică a unor activități specifice	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții			

Semnătura titularului de curs

Conf.Univ. Baci Alin

Semnătura titularului de seminar

Conf.Univ. Baci Alin

Semnătura directorului de departament

Conf. dr. BACIU ALIN