

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 și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă /COD YLR 1003 | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Conf.univ.dr. Baci Alin | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | 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 | DS |

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/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | Din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 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 | | | | | 5 |
| Alte activități | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | 69 | | | | |
| 3.8 Total ore pe semestru | 125 | | | | |
| 3.9 Numărul de credite | 5 | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|--|
| 4.1 de curriculum | Comportament academic si respectarea termenelor de predare a diverselor proiecte solicitate de cadrul didactic |
| 4.2 de competențe | Îndeplinirea cerintelor solicitate de cadrul didactic |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1 De desfășurare a cursului | Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție |
| 5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de sport, mingi, jaloane și ale materiale auxiliare |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | <p>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;</p> <p>2.Abilitatea de a folosi în mod adecvat și efectiv metodele de evaluare analitică și globală a capacității funcționale și motrice a individului;</p> <p>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;</p> |
| Competențe transversale | <p>1.Abilitatea de a formula obiective realiste pentru procesul instructiv-educativ;</p> <p>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;</p> |

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"> -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 capacității motrice | Curs interactiv | 2 ore |
| 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 |
| total | | 28 ore |
| <p>Bibliografie Baciu, A. – Suport de curs, Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta – Cluj Napoca, 2020 Cârstea, Gh., - <i>Didactica Educației fizice</i>, Note de curs, Editura A.N.E.F.S., București, 2001. Colibaba, E., - Structura proiectelor didactice te tip curricular, Buletin științific, Pitești, Editura Universității din Pitești –FEFS, 2003. Dragnea, A., Bota, A., - <i>Teoria activităților motrice</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999. Epuran, Mihai, 1995 – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București. Prodea, C., Didactica activităților de loisir la diferite categorii de vârstă, Suport de curs, Cluj-Napoca, 2010. Roman, G., Rusu, F., Baciu, A., Santa, C., Activitati Fizice pe grupe de varsta, Ed. Napoca Star, 2008</p> | | |
| 8.2 Seminar / LP | Metode de predare | Observații |
| 1. Jocuri pentru dezvoltarea vitezei utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 2. Jocuri pentru dezvoltarea îndemânării utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 3. Jocuri pentru dezvoltarea fortei utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 4. Jocuri pentru dezvoltarea rezistenței utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice | Explicație, demonstrație, repetare | 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 | 4 ore |
| 6. Activitatea motrica in etapa tineretii , 18-35ani -practicarea activitatilor motrice in timpul liber- caracteristici | Explicație, demonstrație, repetare | 2 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 | 2 ore |
| 9. Activitati motrice adaptate la diferite profesii- caracteristici | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| total | | 28 ore |

Bibliografie

Baciu, A. – Suport de curs, Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă – Cluj Napoca, 2020
Cârstea, Gh., - *Didactica Educației fizice*, Note de curs, Editura A.N.E.F.S., București, 2001.
Colibaba, E., - Structura proiectelor didactice de tip curricular, Buletin științific, Pitești, Editura Universității din Pitești –FEFS, 2003.
Dragnea, A., Bota, A., - *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.
Epuran, Mihai, 1995 – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București.
Prodea, C., Didactica activităților de loisir la diferite categorii de vârstă, Suport de curs, Cluj-Napoca, 2010.
Roman, G., Rusu, F., Baciu, A., Santa, C., Activități Fizice pe grupe de vârstă, Ed. Napoca Star, 2008

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 Seminar/LP | Punerea în practică a activităților specifice | Evaluare practică | 50% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții | | | |

Data: 28.04.2021

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. Baciu Alin

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Baciu Alin