

## 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	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă						
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	5	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

### 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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					5
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	70				
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	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Echipament adecvat și disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>•Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li> <li>•Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>•Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li> <li>•Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<p>Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>•Operarea cu programe informatice;</li> </ul>

## 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	<p>-Formarea capacității de a utiliza cunoștințele relevante din domeniul activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii;</p> <p>-Capacitatea de a desfășura activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii, prin furnizarea informațiilor corecte.</p> <p>-Cunoașterea specificului și modalităților de predare-învățare în educație fizică și sport în concordanță cu principiile didactice.</p> <p>-Valorificarea deprinderilor motrice de bază, aplicative și specifice în activități școlare, profesionale și extrașcolare</p> <p>-Alegerea metodelor și procedeele metodice în conformitate cu temele și obiectivele instructiv-educative urmărite.</p> <p>-Cultivarea obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice;</p>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Mișcarea umana și motricitatea	Curs interactiv	2 ore
2. Caracteristicile creșterii și dezvoltării umane	Curs interactiv	2 ore
3. Capacitatea motrică	Curs interactiv	2 ore
4. Invățarea 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

#### Bibliografie

**Baciu, A.** – Suport de curs, Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta – Cluj Napoca, 2020

**Cârstea, Gh.,** - *Didactica Educației fizice*, 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.,** - *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.,** Activitati Fizice pe grupe de varsta, Ed. Napoca Star, 2008

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	Metode generale si specifice de predare	4 ore
2. Jocuri pentru dezvoltarea îndemânării utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice	Metode generale si specifice de predare	4 ore
3. Jocuri pentru dezvoltarea fortei utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice	Metode generale si specifice de predare,	4 ore
4. Jocuri pentru dezvoltarea rezistenței utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice	Metode generale si specifice de predare	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.	Metode generale si specifice de predare	4 ore
6. Activitatea motrica in etapa tineretii , 18-35ani -practicarea activitatilor motrice in timpul liber- caracteristici	Metode generale si specifice de predare	2 ore
7. Activitatea motrica la varsta medie, 40-65 ani - practicarea activitatilor motrice in timpul liber- caracteristici	Metode generale si specifice de predare	2 ore
8. Activitatea motrica la varstnici, peste 65 ani- caracteristici	Metode generale si specifice de predare	2 ore
9. Activitati motrice adaptate la diferite profesii- caracteristici	Metode generale si specifice de predare	2 ore
Total		28 ore

#### Bibliografie

**Baciu, A.** – Suport de curs, Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta – Cluj Napoca, 2020

**Cârstea, Gh.,** - *Didactica Educației fizice*, 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.,** - *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., Baci, 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 activităților motrice pe grupe de vârstă	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Punerea în practică a tematicilor din cadrul lucrărilor practice	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Obținerea minim a notei 5 la evaluarea practică pentru a putea participa la evaluarea teoretică. Prezentarea a minim 5 tematici din cadrul LP-urilor			

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs Conf.univ.dr. Baci Alin 	Semnătura titularului de seminar Conf.univ.dr. Baci Alin 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lect. dr. Nut Ancuța 	Director departament Lect. dr. Nut Ancuța 