

FIȘA DISCIPLINEI

PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ

Anul universitar 2025-2026

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 studii / Calificarea | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/Profesor in invatamantul gimnazial |
| 1.7. Forma de învățământ | ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENTA |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|----------------|---|------------------------|---------|--------------------------|----|
| 2.1. Denumirea disciplinei | PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ | | | Codul disciplinei | YLR1003 | | |
| 2.2. Titularul activităților de curs | Lect.Dr. POP SERGIU | | | | | | |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Lect.Dr. POP SERGIU | | | | | | |
| 2.4. Anul de studiu | III | 2.5. Semestrul | 5 | 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/ proiect | 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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI) | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI) | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 20 |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 15 |
| Tutoriat (consiliere profesională) | | | | | 5 |
| Examinări | | | | | 4 |
| Alte activități | | | | | 5 |
| 3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI) | | | | 69 | |
| 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. Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru. |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Studenții pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Sală de sport Prezența în procent de 75% din totalul lucrărilor practice |

6.1. Competențele specifice acumulate

| | |
|--|--|
| Competențe profesionale/esențiale | <ul style="list-style-type: none"> •Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; •Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; •Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; •Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; •Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului; |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> •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; •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; •Operarea cu programe informatice; |

6.2. Rezultatele învățării

| | |
|-------------------|---|
| Cunoștințe | Studentul cunoaște: <ul style="list-style-type: none"> - conceptele fundamentale ale activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii; - metodele de predare-învățare în educație fizică și sport în concordanță cu principiile didactice - mijloace de acționare în vederea dezvoltării calităților motrice |
| Aptitudini | Studentul este capabil să: <ul style="list-style-type: none"> - desfășoare activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii, prin furnizarea informațiilor corecte -valorifice deprinderile motrice de bază, aplicative si specifice în activități școlare, profesionale si extrașcolare - aplice metodele si procedeele metodice în conformitate cu temele si obiectivele instructiv-educative urmărite |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Responsabilități și autonomie | <p>Studentul manifestă responsabilitate și angajament în îndeplinirea obiectivelor de pregătire</p> <p>Monitorizează progresele în pregătire și comportamentul elevilor</p> <p>Utilizează principiile etice și deontologice în activitatea profesională</p> <p>Vor promova etica sportivă și respectarea principiilor de fair-play</p> <p>Organizează activități motrice pe grupe de vârstă</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 | <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 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 |
| Bibliografie | | |
| <p>Baciu, A. – Suport de curs, Practica si metodică 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 / laborator | Metode de predare | Observații |
| 1. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea vitezei utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice | Metode generale și specifice de exersare | 6 ore |
| 2. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea îndemânării utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice | Metode generale și specifice de exersare | 6 ore |
| 3. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea fortei utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice | Metode generale și specifice de exersare | 6 ore |
| 4. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea rezistenței utilizând deprinderile motrice de baza, deprinderi deprinderi utilitar- applicative si deprinderile motrice specifice | Metode generale și specifice de exersare | 6 ore |
| 5. Jocuri de rol si de colaborare | Metode generale și specifice de exersare | 2 ore |
| 6. Jocuri competiționale | Metode generale și specifice de exersare | 2 ore |
| | TOTAL | 28 ORE |
| Bibliografie | | |
| <p>Baciu, A. – Suport de curs, Practica si metodică 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> | | |

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu 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/laborator | 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 10 tematici din cadrul LP-urilor Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci); | | | |

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

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|--|
|  | Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă | | | | | | |
| | |  |  | | | | |

Data completării:

...

Semnătura titularului de curs

Lect.Dr. Pop Sergiu

Semnătura titularului de seminar

Lect.Dr. Pop Sergiu

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament