

FIȘA DISCIPLINEI

PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ

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 DE EDUCAȚIE FIZICĂ
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

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 – forma cu frecvență			4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	125	din care: 3.5.	69	AI	28	3.6. L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)							ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)							28
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							25
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							25
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							6
3.5.5. Examinări							10
3.5.6. Alte activități							3
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	97						
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	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	•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	•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: - 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: - 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	Studentul manifestă responsabilitate și angajament în îndeplinirea obiectivelor de pregătire Monitorizează progresele în pregătire și comportamentul elevilor Utilizează principiile etice și deontologice în activitatea profesională Vor promova etica sportivă și respectarea principiilor de fair-play Organizează activități motrice pe grupe de vârstă

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	-Formarea capacității de a utiliza cunoștințele relevante din domeniul activităților motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii; -Capacitatea de a desfășura activități 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 si specifice în activități școlare, profesionale si extrașcolare -Alegerea metodelor si procedeele metodice în conformitate cu temele si obiectivele instructiv-educative urmărite. -Cultivarea obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Mișcarea umana si motricitatea	Curs interactiv	2 ore
2. Caracteristicile creșterii si 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

Baciu, A. – Suport de curs, Practica și metoda 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

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea vitezei utilizând deprinderile motrice de bază, deprinderi deprinderi utilitar-applicative și deprinderile motrice specifice	Metode generale și specifice de exersare	6 ore
2. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea îndemânării utilizând deprinderile motrice de bază, deprinderi deprinderi utilitar-applicative și deprinderile motrice specifice	Metode generale și specifice de exersare	6 ore
3. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea forței utilizând deprinderile motrice de bază, deprinderi deprinderi utilitar- applicative și deprinderile motrice specifice	Metode generale și specifice de exersare	6 ore
4. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea rezistenței utilizând deprinderile motrice de bază, deprinderi deprinderi utilitar-applicative și deprinderile motrice specifice	Metode generale și specifice de exersare	6 ore
5. Jocuri de rol și 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

Baciu, A. – Suport de curs, Practica și metoda 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 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., Baciuc, A., Santa, C., Activitati Fizice pe grupe de varsta, 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 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								
		 3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	 4 EDUCATIE DE CALITATE					

Data

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect.Dr. Pop Sergiu

Lect.Dr. Pop Sergiu

Responsabil de studii IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS