

FIȘA DISCIPLINEI
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. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor EFS
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă			Codul disciplinei		YLR1003
2.2. Titularul activităților de curs		Lector.dr. Ștefănescu Leonida Horea					
2.3. Titularul activităților de seminar		Lector.dr. Ștefănescu Leonida Horea					
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	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/ 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)					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat (consiliere profesională)					15
Examinări					2
Alte activități					
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	Comportament academic si îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Comunicarea civilizată, punctualitatea și colaborarea sunt esențiale pentru un mediu educațional productiv.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participare Activă: Este obligatorie participarea activă la 10 lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare.

	Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat
--	--

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	CT 1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: - conceptele fundamentale ale practicării actului motric concordant cu particularitățile de vârstă - 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 lecții, activități practice și competiții în contextul categoriilor de vârstă și profesionale, - furnizarea informațiilor corecte - valorificarea deprinderilor motrice de bază, aplicative și specifice în activități școlare, profesionale și extrașcolare - aplice metodele și procedeele metodice în conformitate cu temele și 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	- Formarea capacității de adaptare situațională în desfășurarea procesului didactic, urmărindu-se continuu îmbunătățirea calității interacțiunilor cu elevii, corelat particularităților de vârstă
7.2 Obiectivele specifice	- Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. - Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe.

	- Formarea capacității de organizare și desfășurare a activităților motrice pe grupe de vârstă.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere în problematica practicării activităților motrice și sportive defalcat particularităților de vârstă	Expunere Prelegere interactivă	2
Motricitatea la nivelul copilor sugari	Expunere Prelegere interactivă	2
Motricitatea la vârsta antepreșcolară și preșcolară	Copacul ideilor Discuții structurate	2
Motricitatea la vârsta antepubertară	Prelegere interactivă Discuții structurate	2
Motricitatea la vârsta pubertară	Prelegere interactivă Discuții structurate	2
Motricitatea la vârsta adolescenței.	Prelegere interactivă Discuții structurate	2
Motricitatea la vârsta tinereții.	Prelegere interactivă Discuții structurate	2
Motricitatea la vârsta adultă	Prelegere interactivă Discuții structurate	2
Reguli particularizate pentru sportul adaptat	Problematizare Creativitate ghidată	2
Motricitatea la vârsta senescentei.	Prelegere interactivă Discuții structurate	2
Efectele generale ale mișcării asupra organismului uman	Prelegere interactivă Discuții structurate	2
Notiuni generale privind metodica activităților motrice.	Problematizare Creativitate ghidată	2
13. Activitatea motrică, efortul și oboseala.	Problematizare Creativitate ghidată	2
Evaluarea competițiilor sportive în sportul adaptat	Problematizare Creativitate ghidată	2
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Principiile practicării activităților motrice	Expunere	2
Sportul pentru toți	Copacul ideilor	2
Mersul și jogging-ul	Creioane la mijloc Discuție dirijată	2
Escalada	Creioane la mijloc Discuție dirijată	2
Schiul /ciclismul/înotul	Creioane la mijloc Discuție dirijată	2
Body building	Creioane la mijloc Discuție dirijată	2
Jocuri sportive Alte sporturi la deficienții neuro-locomotorii	Problematizarea Discuție dirijată	2

Bibliografie 1. Albu, C., colab., (2006) – Psihomotricitatea, Editura Institutul European, Iași 2. Bompa, O. (2001) Dezvoltarea calitatilor motrice, Ed. Ex Puncto, Constanta. 3. Cărăbaș, I. (2023) Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă, Note de curs 4. Dragnea, A, Bota, A. (1999) – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică RA, București 5. Dragomir, P, Scarlat, E., (2004) – Educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București 6. Sabau, Gh. (2012), Practica si metodică activitatilor motrice pe grupe de varsta, Ed. Risoprint, Cluj Napoca	

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.
- Validarea noțiunilor însușite în cadrul activităților didactice în instituții de învățământ și/sau cluburi și asociații sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice activităților motrice pe grupe de vârstă. -Cunoașterea noțiunilor metodice de predare a activităților motrice.	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Organizarea de competiții, activități specifice	Evaluare pe parcurs	30%
	-Participarea activă la lucrările practice -Elaborarea de referate din tematica propusă	Evaluare practico-metodică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Dobândirea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice specifice • Întocmirea portofoliului personal (prezentarea și susținerea în fața colectivului a unor referate cu teme specifice). • Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de minimum 75 %, răspunsuri de minim nota cinci la examen, precum și elaborarea referatelor din tematica propusă, la termenele stabilite.			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:
18.03.2024

Semnătura titularului de curs
Lector.dr. Ștefănescu Horea

Semnătura titularului de seminar
Lector.dr. Ștefănescu Horea

Data avizării în departament:
20.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lect.univ.dr. Nuț Ancuța