

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria activităților motrice			2.2. Cod disciplină	EFSAE I 3		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Rusu Răzvan Gheorghe						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Rusu Răzvan Gheorghe						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	108
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	42
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite**	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silentios. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional. Necesarul de mijloace și materiale: sală care să acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiecție. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele în sala de sport sau stadion. Necesarul de mijloace și materiale: materiale didactice și alte materiale auxiliare. În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP4 – Compilează materiale de curs. CP5 – Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice.
------------------------------------	---

Competențe transversale	Nu este cazul
-------------------------	---------------

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Studentii vor dobândi cunoștințe solide despre principiile și conceptele fundamentale ale activităților motrice, inclusiv aspectele biologice, fiziologice, biomecanice și psihologice implicate în mișcarea umană. Se urmărește ca aceștia să înțeleagă cum funcționează și interacționează aceste componente în activitatea fizică și sportivă.</p> <p>Studentii vor studia modul în care diferiți factori, precum vârsta, sexul, nivelul de dezvoltare fizică, pregătirea psihologică și condițiile de mediu, influențează performanța și învățarea motrică. Se va pune accent pe înțelegerea proceselor de dezvoltare și adaptare a capacităților motrice la diferite niveluri de pregătire.</p> <p>Studentii vor învăța să utilizeze metode și tehnici de evaluare a abilităților motrice și să dezvolte programe de antrenament sau educație fizică ce vizează îmbunătățirea performanței fizice și a abilităților motrice. Se va pune accent pe adaptarea activităților la nevoile și caracteristicile fiecărui individ.</p> <p>Studentii vor învăța cum să promoveze activitatea fizică ca parte esențială a unui stil de viață sănătos, punând accent pe importanța mișcării regulate pentru sănătatea fizică și mentală. Se urmărește ca aceștia să înțeleagă rolul activităților motrice în prevenirea bolilor și în menținerea stării de bine.</p> <p>Studentii vor învăța să aplice cunoștințele teoretice despre activitățile motrice în contexte practice, cum ar fi planificarea și implementarea programelor de educație fizică și sport. Acest obiectiv subliniază importanța transferului de cunoștințe teoretice în soluții practice, eficiente și adaptate diferitelor medii educaționale și de antrenament.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor putea descrie și explica principiile fundamentale care stau la baza activităților motrice, cum ar fi coordonarea, echilibrul, viteza, forța și rezistența. Vor înțelege și analiza modul în care aceste principii influențează performanța și învățarea mișcărilor.</p> <p>Studentii vor fi capabili să identifice și să evalueze factorii fiziologici, biomecanici și psihologici care contribuie la performanța motrică a indivizilor.</p> <p>Vor analiza impactul variabilelor externe, cum ar fi mediul de antrenament și echipamentul sportiv, asupra capacităților motrice.</p> <p>Vor învăța să conceapă programe de educație fizică și antrenament adaptate nivelului de pregătire și caracteristicilor individuale ale elevilor sau sportivilor.</p> <p>Vor putea ajusta aceste programe în funcție de evaluările realizate, pentru a optimiza performanța și a preveni accidentările.</p> <p>Studentii vor aplica metode de evaluare obiectivă pentru a măsura capacitățile motrice ale elevilor, utilizând instrumente și teste specifice.</p> <p>Vor interpreta rezultatele evaluărilor și vor folosi aceste informații pentru a îmbunătăți planurile de educație fizică și sport.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. Didactica specialității în învățământul preșcolar, primar și gimnazial. 2. Forme de organizare a educației fizice în școală. 3. Dinamica și dirijarea efortului în lecția de educație fizică. 4. Educația fizică în învățământul preșcolar. 5. Educația fizică în învățământul primar. 6. Educația fizică în învățământul gimnazial.. 7. Jocuri de mișcare, metodă și mijloc de instruire în educația fizică. 8. Priorități metodice privind predarea unor ramuri de sport prevăzute în programele școlare. 9. Calități motrice combinate. 10. Orientări metodologice privind predarea educației fizice și sportului în școală. 11. Aspecte practico-metodice privind evaluarea activităților de educație fizică. 12. Educația fizică integrată. Baze teoretice și metodologice. 13. Aplicații ale tehnologiei informatice și comunicării în lecția de educație fizică. 14. Educația fizică din perspectivă multiculturală. 	<p>Prelegere, conversația euristică, termeni cheie inițiali, studiu de caz, modelarea, argumentarea, exemplificări.</p>	<p>2 ore fizice</p>
<p>Bibliografie MEC Programele de Educație Fizică pentru învățământul preșcolar, școlar și gimnazial 2003 MEC Instrucțiuni privind formele de practicare a exercițiilor fizice în școli 2005 Berdychova J., celde-al IV- lea Congres internațional de la Hamburg cu privire la educația copiilor, 2005</p>		

<p><i>Bizim, A. șicolab.</i> - Metodica educației fizice în învățământul superior. Editura Universității București, 1994 <i>Colibaba-Evuleț, D.; Bota, I.</i> – Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998; <i>Dragnea, A.; Bota, A.</i> – Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999. <i>Epuran, M.</i> - Metodologia cercetării activităților corporale. Voi. I-II, MTS, ANEFS, 1994. <i>Tudor, V.</i>- Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare - componente ale capacității motrice. Editura RAI, București, 1999 www.prosport.ro www.fitness.ro</p>		
8.2. Seminar-laborator		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pregătirea educației fizice ca disciplină de învățământ. 2. Lecția de educație fizică – formă organizatorică de bază a procesului de învățare. 3. Efortul și adaptarea în educația fizică. 4. Obiectivele și conținutul educației fizice în învățământul preșcolar. 5. Obiectivele și conținutul educației fizice în învățământul gimnazial. 6. Obiectivele și conținutul educației fizice în învățământul primar. 7. Aptitudinile motrice. 8. Mijloacele educației fizice. 9. Funcțiile educației fizice. 10. Metodele de evaluare în educația fizică. 11. Metodele de predare în educația fizică. 12. Principiile educației fizice. 13. Antrenorul și profesorul de educație fizică. 14. Valențe instructiv educative ale jocurilor de mișcare. 	<p><i>Dezbateri, problematizare, studiu de caz, aplicații, brainstorming, exemplificări.</i></p>	<p>1 ore fizice</p>
<p>Bibliografie MEC Programele de Educație Fizică pentru învățământul preșcolar, școlar și gimnazial 2003 MEC Instrucțiuni privind formele de practicare a exercițiilor fizice în școli 2005 Berdychova J., celde-al IV- lea Congres internațional de la Hamburg cu privire la educația copiilor, 2005 <i>Bizim, A. șicolab.</i> - Metodica educației fizice în învățământul superior. Editura Universității București, 1994 <i>Colibaba-Evuleț, D.; Bota, I.</i> – Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998; <i>Dragnea, A.; Bota, A.</i> – Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999. <i>Epuran, M.</i> - Metodologia cercetării activităților corporale. Voi. I-II, MTS, ANEFS, 1994. <i>Tudor, V.</i>- Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare - componente ale capacității motrice. Editura RAI, București, 1999 www.prosport.ro www.fitness.ro</p>		

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

<p>Alinierea la standardele academice și științifice internaționale: Conținuturile disciplinei sunt concepute pentru a reflecta cele mai recente cercetări și teorii din domeniul activităților motrice, integrând descoperiri validate de comunitatea academică. Astfel, se asigură că studenții sunt la curent cu cele mai avansate cunoștințe științifice și cu tendințele moderne din domeniu. Se respectă cerințele și standardele internaționale ale organizațiilor care reglementează educația fizică, cum ar fi <i>International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance (ICHPER-SD)</i>, pentru a asigura relevanța globală a materialelor de studiu.</p> <p>Consultarea cu asociațiile profesionale de educație fizică și sport: Conținuturile sunt dezvoltate prin consultare cu asociațiile profesionale, cum ar fi <i>Federațiile Naționale de Sport și Asociațiile Profesorilor de Educație Fizică</i>, pentru a include competențele necesare pe piața muncii. Aceste colaborări contribuie la actualizarea constantă a curriculumului pentru a răspunde nevoilor din domeniul educației fizice și sportului. Se ia în considerare feedback-ul din partea acestor asociații pentru a adapta conținutul la cerințele specifice ale profesiei de profesor de educație fizică.</p> <p>Colaborarea cu angajatori și instituții educaționale: Conținuturile disciplinei sunt adaptate pentru a răspunde cerințelor angajatorilor, cum ar fi școlile, cluburile sportive și organizațiile de sănătate și fitness, care caută profesioniști bine pregătiți în teoria și practica activităților motrice. Se pune accent pe dezvoltarea abilităților practice și a competențelor necesare în contextul actual al educației fizice. Se organizează întâlniri și workshop-uri cu reprezentanți ai angajatorilor pentru a integra în curriculum așteptările și necesitățile reale ale pieței muncii.</p> <p>Integrarea abordărilor interdisciplinare: Disciplina este concepută pentru a integra cunoștințe din domenii conexe, cum ar fi biomecanica, fiziologia exercițiului, psihologia sportului și pedagogia, asigurând o abordare cuprinzătoare și interdisciplinară. Această integrare este în concordanță cu așteptările comunității științifice, care promovează o înțelegere holistică a activităților motrice. Se colaborează cu experți din diferite domenii pentru a asigura o perspectivă completă și actualizată asupra mișcării umane.</p>
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să obțină minim nota 5 la evaluarea portofoliului întocmit în timpul seminariilor.</i>	<i>Evaluare scrisă</i>	50%

10.5 Seminar/laborator	<p>Întocmirea unui portofoliu, pentru a-i putea fi evaluat în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la seminarii, nu-i va fi evaluat portofoliul în vederea obținerii unei note și nu va putea susține examenul scris.</p>	Evaluare portofoliu	50%
------------------------	---	---------------------	-----

10.6 Standard minim de performanță:

Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;

Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.

Cerințe pentru promovare:

a) **Prezența:**

- la curs nu este obligatorie;
- la LP-uri este obligatorie și pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezență la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.

b) **Nota finală:**

- este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% la evaluarea portofoliului (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)

c) **Examenul:**

- examenul scris este de tip grilă, fiind alcătuit din 9 întrebări cu 1 variantă de răspuns și una redacțională. Se acordă 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMĂ PENTRU PROMOVARE ESTE 5.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

17.10.2024

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament


