

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2022-2023

Anul de studiu III / 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	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă			2.2. Cod disciplină	EFS III 05	
2.3. Titularul activității de curs	Lect.univ.dr.Ursu Vasile Emil					
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ.dr.Ursu Vasile Emil					
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	V	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 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	44
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite**	4

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	Sală dotată cu videoproiector/tablă.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptori de nivel
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță. C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportive. C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biometrice. C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedurilor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/ lecții și activități de educație fizică și sportive.

	C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

• **7 Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșuirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice pe grupe de vârstă, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice și practice acumulate în anii anteriori de studii.
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
1. Introducere	Curs interactiv	2 ore
2. Motricitatea copilor sugari	Curs interactiv	2 ore
3. Motricitatea la vârsta antepreșcolară	Curs interactiv	2 ore
4. Motricitatea la vârsta preșcolară	Curs interactiv	2 ore
5. Motricitatea la vârsta antepubertară	Curs interactiv	2 ore
6. Motricitatea la vârsta pubertară	Curs interactiv	2 ore
7. Motricitatea la vârsta adolescenței	Curs interactiv	2 ore
8. Motricitatea la vârsta tinereții	Curs interactiv	2 ore
9. Motricitatea la vârsta adultă	Curs interactiv	2 ore
10. Motricitatea la vârsta senescentei	Curs interactiv	2 ore
11. Efectele generale ale mișcării asupra organismului uman	Curs interactiv	2 ore
12. Noțiuni generale privind metodică activităților motrice	Curs interactiv	2 ore
13. Activitatea motrică, efortul și oboseala	Curs interactiv	2 ore
14. Sportul pentru toți.	Curs interactiv	2 ore

8.2 Bibliografie

1. Albu, C., colab., (2006) – Psihomotricitatea, Editura Institutul European, Iași
2. Cărăbaș, I. (2012), Activități motrice, Editura Eurobit, Timișoara

3. Dragnea, A, Bota, A.(1999) – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică RA, București
4. Dragomir, P, Scarlat, E., (2004) – Educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București
5. Sabau, Gh.(2012), Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta, Ed. Risoprint, Cluj Napoca

Seminar-laborator		
1. Mersul.	Aplicatii practice	4 ore
2. Joggingul	Aplicatii practice	4 ore
3. Înotul	Aplicatii practice	4 ore
4. Ciclismul	Aplicatii practice	4 ore
5. Body	Aplicatii practice	6 ore
6. Jocurile sportive	Aplicatii practice	6 ore

Bibliografie

1. Albu, C., colab., (2006) – Psihomotricitatea, Editura Institutul European, Iași
2. Cărăbaș, I. (2012), Activități motrice, Editura Eurobit, Timișoara
3. Dragnea, A, Bota, A.(1999) – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică RA, București
4. Dragomir, P, Scarlat, E., (2004) – Educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București
5. Sabau, Gh.(2012), Practica si metodica 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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților și importanței comunicării la nivelul școlilor. Cursul contribuie la formarea deprinderilor viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului. Conținutul disciplinei este actualizat și pe baza recomandărilor venite din partea reprezentanților inspectoratului școlar, a partenerilor implicați în practica de specialitate a studenților, discuțiilor și analizelor realizate la nivelul departamentului, respectiv facultății, precum și alte recomandări primite din partea specialiștilor/expertilor interesați de dezvoltarea conținutului planurilor de învățământ și a conținutului disciplinelor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	- examen (E)	50%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	50%

10.6 Standard minim de performanță:

Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior.

1. prezența la lucrări practice în proporție de minim 50%
2. prezența la curs nu este obligatorie

Studentii absenți la seminarii au posibilitatea recuperării seminariilor prin susținerea unui proiect (pe tematica cursului și a seminarului) înainte de examen. Tematica proiectului va fi dată de către profesor.

Data completării
30 Septembrie 2022

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Ursu Vasile Emil



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr. Șimon Sorin

