

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚII MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.3 Titularul activităților de LP	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	6	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	D
2.8 Codul disciplinei	18EFS**660DO2010						

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	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
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de lucrări practice

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea, identificarea și utilizarea termenilor și a conceptelor specifice activităților motrice pe grupe de vârstă; • Utilizarea adecvată a conceptelor în aria activităților motrice adaptate diferitelor grupe de vârstă. • Dobândirea cunoștințelor referitoare la conturarea unei strategii de educare și pregătire adecvate de-a lungul ontogenezei umane. • Utilizarea adecvată a principiilor, metodelor și cerințelor organizatorice specifice activităților motrice adaptate fiecărui nivel de vârstă. • Dobândirea unor competențe practice de organizare și conducere efectivă a unor activități motrice adaptate diferitelor grupe de vârstă, prin utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare specifice. • Dobândirea capacității de a proiecta, planifica și evalua activitățile motrice specifice fiecărei categorii de vârstă.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități motrice pe grupe de vârstă în condiții de asistență calificată, având la bază cunoștințe, competențe și abilități dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu. • Respectarea normelor de etică și deontologie având la bază cunoștințe, competențe și abilități dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu. • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților motrice pe grupe de vârstă, pe baza cunoștințelor, a competențelor și a abilităților dobândite prin parcurgerea disciplinei de studiu. • Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 metoda activităților motrice.	Curs interactiv	2 ore
13. Activitatea motrică, efortul și oboseala.	Curs interactiv	2 ore
14. Sportul pentru toți.	Curs interactiv	2 ore
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 și metoda activităților motrice pe grupe de vârstă, Ed. Risoprint, Cluj Napoca		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Mersul.	Aplicații practice	2 ore
Joggingul	Aplicații practice	2 ore
Înotul	Aplicații practice	2 ore
Ciclismul	Aplicații practice	2 ore
Body - buildingul	Aplicații practice	2 ore
Jocurile sportive	Aplicații practice.	4 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 și metoda activităților motrice pe grupe de vârstă, Ed. Risoprint, Cluj Napoca		

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

<ul style="list-style-type: none"> 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.	Examen scris	70 %

	Cunoașterea noțiunilor metodice de predare a activităților motrice.		
10.5 Lucrări practice	Participarea activă la lucrările practice Elaborarea de referate din tematica propusă	Evaluare practico - metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 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. 			

Semnătura titularului de disciplină
Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Marius Alin Baci