

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE/ MASTER'S DEGREE

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>SPORTUL PENTRU TOȚI</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Dacica Liliana						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Dacica Liliana						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DSIN
2.8 Codul disciplinei	YMR2040						

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					2
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"> <li>• nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nu este cazul</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de curs cu echipamente de predare multimedia</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de seminar cu echipamente multimedia</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului educație fizică și sport cu orientare interdisciplinară.</li> <li>• CP2Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.</li> <li>• CP3Evaluarea 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.</li> <li>• CP4Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</li> <li>• CP5Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1Organizarea 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.</li> <li>• CT2Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe necesare organizării și desfășurării de activități motrice pe grupe de vârstă.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să cunoască efectele practicării activităților motrice asupra creșterii și dezvoltării;</li> <li>• Să dobândească cunoștințe necesare organizării de oferte și programe destinate diferitelor categorii de persoane (profesionale, de vârstă, de sex, sociale).</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de sport pentru toți	Curs interactiv	1oră
Sportul pentru toți – un apanaj al timpului liber	Curs interactiv	1oră
Funcțiile sportului pentru toți	Curs interactiv	1oră
Structuri sportive implicate în sportul pentru toți	Curs interactiv	1oră
Strategii de motivare a publicului larg pentru activitatea sportivă	Curs interactiv	1oră
Managementul sportului pentru toți	Curs interactiv	1oră
Programe de optimizare a sportului pentru toți	Curs interactiv	4ore
Tipuri de resurse în cadrul programelor sportul pentru toți	Curs interactiv	1oră
Finalitățile sportului pentru toți	Curs interactiv	1oră
Cerințe metodologice de dezvoltare a sportului pentru toți	Curs interactiv	1oră
Sportul pentru toți în diferite medii	Curs interactiv	1oră
<b>Bibliografie</b> 1. Dacica, L., (2012), Contribuția activităților specifice sportului pentru toți la creșterea calității vieții cetățenilor din județul Caraș-Severin, Editura Neutrino, Reșița. 2.Dacica, L., (2013), Managementul sportului pentru toți, Editura de Vest, Timișoara. 3.Dacica, L., (2013), Activități de timp liber, Note de curs, Reșița. 4. Dumitru G., (1997), Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București. 5. International Society for the Advancement of Kinanthropometry (2001), International Standards for		

anthropometric assessment Potchefstroom, South Africa.

6. Șchiopu U., (1996), Psihologia vârstelor, București.

7. World Health Organisation (2010), Global recommendations on Physical activity for health.

8. Sports and physical activity (2010), Eurobarometer, European Commission, Brussels.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Sportul pentru toți, formă de menținere a sănătății	Aplicații	2 ore
Organizația mondială a sănătății: recomandări privind activitatea fizică pe grupe de vârstă.	Aplicații	2 ore
Sportul și activitatea fizică pentru toți	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice de la o zi la un an	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice de la 1-3 ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice de la 3-6 ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice de la 7-10 ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice de la 11-14 ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice de la 15-20 ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice de la 20-24 ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice feminine de la 25-35 ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice masculine de la 25-30 ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice peste 35 de ani	Aplicații	2 ore
Practica activităților motrice peste 35 de ani	Aplicații	2 ore

#### Bibliografie

1. Dacica, L., (2012), Contribuția activităților specifice sportului pentru toți la creșterea calității vieții cetățenilor din județul Caraș-Severin, Editura Neutrino, Reșița.

2. Dacica, L., (2013), Managementul sportului pentru toți, Editura de Vest, Timișoara.

3. Dacica, L., (2013), Activități de timp liber, Note de curs, Reșița.

4. Dumitru G., (1997), Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București.

5. International Society for the Advancement of Kinanthropometry (2001), International Standards for anthropometric assessment Potchefstroom, South Africa.

6. Șchiopu U., (1996), Psihologia vârstelor, București.

7. World Health Organisation (2010), Global recommendations on Physical activity for health.

8. Sports and physical activity (2010), Eurobarometer, European Commission, Brussels.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, cluburi sportive școlare, unități de învățământ) 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 noțiunilor teoretice fundamentale, aptitudini psihomotrice, principii și metode de instruire, lecția de educație fizică.	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Prezență 100%	Portofoliu	20%
	Participare la activitățile practice de teren		30%
10.6 Standard minim de performanță			

- Portofoliu, minim nota 5 la examen, 100% prezență la activitățile practice.

Semnătura titularului de disciplină  
Conf. univ. dr. Dacica Liliana

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