

FIȘA DISCIPLINEI

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	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 (la Reșița)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	PRACTICA ȘI METODICA ACTIVITĂȚILOR 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	3	2.5 Semestrul	5	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	1
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					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

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"> • Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; • Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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 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
<ol style="list-style-type: none"> Albu, C., colab., (2006) – Psihomotricitatea, Editura Institutul European, Iași Cărăbaș, I. (2012), Activități motrice, Editura Eurobit, Timișoara Cărăbaș, I. (2023) Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă, Note de curs Dragnea, A, Bota, A.(1999) – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică RA, București Dragomir, P, Scarlat, E., (2004) – Educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București Sabau, Gh.(2012), Practica și metodică 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 <ol style="list-style-type: none"> Albu, C., colab., (2006) – Psihomotricitatea, Editura Institutul European, Iași Bompa, O. (2001) Dezvoltarea calitatilor motrice, Ed. Ex Punto, Constanta. Cărăbaș, I. (2012), Activități motrice, Editura Eurobit, Timișoara Cărăbaș, I. (2023) Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă, Note de curs Dragnea, A, Bota, A.(1999) – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică RA, București Dragomir, P, Scarlat, E., (2004) – Educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București Sabau, Gh.(2012), Practica și metodică 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	<p>Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice activităților motrice pe grupe de vârstă.</p> <p>Cunoașterea noțiunilor metodice de predare a activităților motrice.</p>	Examen scris	70 %

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, la termenele stabilite. 			

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică	Semnătura titularului de seminar
Data avizării:	Responsabil program Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică	Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baci