

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE (la Reșița)

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>PSIHOMOTRICITATE</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	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	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					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					34
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual		108			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite		6			

### 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>Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament și ținută academică. Prezența la cursuri în proporție de 50%.</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezentarea la LP la ora stabilită în orar, comportament academic. Prezența la LP în proporție de 50%.</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CP1. Utilizarea cunoștințelor științifice fundamentale, a conceptelor, teoriilor și a procedurilor metodice de bază din domeniul Științei sportului și educației fizice în activitatea profesională;</li> <li>• CP2. Aplicarea principiilor și a mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile fizice ludice, gimnice și recreative;</li> <li>• CP3. Conceperea, proiectarea și conducerea lecțiilor de educație fizică în cadrul structurilor instituționale: grădinițe, școli primare, școli generale, licee, universități și școli speciale.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale interdisciplinare, specifice desfășurării programelor și/sau proiectelor de cercetare în domeniul Științei sportului și educației fizice</li> <li>• CT2. Utilizarea metodelor și a tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea unor cunoștințe de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic, necesare educației psihomotrice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea unei gândiri creative prin utilizarea, evaluarea și adaptarea permanentă a unor strategii proprii pentru dezvoltarea de probleme specifice educației psihomotrice;</li> <li>• Înțelegerea și utilizarea noilor metodologii didactice prin folosirea de idei, modele și teorii diverse pentru a investiga și descrie procesele specifice învățământului de toate gradele;</li> <li>• Dobândirea unei culturi a efortului fizic și intelectual, ca expresie a dorinței de realizare personală și socială.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Delimitări conceptuale: educație fizică, sport, motricitate	Curs interactiv	2 ore
2. Psihomotricitatea. Etapele dezvoltării psihomotorii	Curs interactiv	2 ore
3. Componentele de bază ale psihomotricității. Conduitele motrice de bază	Curs interactiv	4 ore
4. Componentele de bază ale psihomotricității. Conduitele neuromotrice	Curs interactiv	4 ore
5. Componentele de bază ale psihomotricității. Structuri și conduite perceptiv-motrice	Curs interactiv	4 ore
6. Activitățile de joc în educația psihomotrică	Curs interactiv	4 ore
7. Depistarea, preevaluarea și întocmirea programelor de educație psihomotorie	Curs interactiv	2 ore
8. Educarea și reeducarea psihomotorie	Curs interactiv	2 ore
9. Teste pentru măsurarea nivelului de dezvoltare a psihomotricității	Curs interactiv	4 ore
		Total ore: 28

**Bibliografie:**

1. Albu, C. & Albu, A. & Vlad, T.L. & Iacob, I. (2006), *Psihomotricitatea*, Editura Institutul European, Iași
2. Bănică, L., (2007), *Psihomotricitate. Psihopatologie. Psihoterapie, Note de curs*, <http://www.scribd.com/doc/146928523/Psihomotricitate-P-P>
3. Bichescu, A.I., (2023), *Psihomotricitate, Note de curs*, Reșița
4. Bichescu, A.I., (2023), *Metodica predării Educației fizice și psihomotorii, Note de curs*, Reșița
5. Dragomir, P., (2007), *Educație Psihomotorie și Didactica Educației Psihomotorii*. Elaborată sub tutela MEC în cadrul Proiectului pentru învățământul rural
6. Epuran, M., (1983), *Psihologia educației fizice*, Vol. I, Reeditare, pentru uzul studenților, Institutul de Educație Fizică și Sport, București
7. Ghițescu, R.,E., *Psihomotricitate – Note de curs*, Reșița, 2020
8. Grosu, E. F., (2009), *Psihomotricitate – suport de curs*, Cluj <http://www.scribd.com/doc/48264954/Psihomotricitatea>
9. Milcu, R.E., (2017), *Strategii de educare psihomotrică a elevilor de 8-10 ani prin mijloace specifice dansului sportive*, Teză de doctorat, UNEFS București

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor și a tematicii disciplinei	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	1 oră
2. Componentele psihomotricității. Factorii perceptivi ai actelor motrice	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
3. Educație psihomotrică. Structuri de exerciții pentru învățare deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	1 oră
4. Educarea psihomotricității în învățământul preșcolar. Exerciții pentru conștientizarea corpului și părților lui, educarea echilibrului	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	1 oră
5. Educație psihomotrică. Exerciții pentru conștientizarea relațiilor cu ceilalți, pentru conștientizarea spațiului, pentru educarea coordonării	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	1 oră
6. Educație psihomotrică. Exerciții pentru conștientizarea criteriilor temporale	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	1 oră
7. Trasee utilitar-aplicative pentru educarea psihomotricității	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
8. Educarea schemei corporale, educarea în raport cu lumea obiectelor, educarea în raport cu ceilalți	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	1 oră
9. Baterie de teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a capacității de coordonare. Teste pentru măsurarea capacității de viteză	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
10. Teste și exerciții ce pot fi folosite sub formă de teste în scopul verificării capacității de coordonare. Teste pentru verificarea preciziei mișcărilor în spațiu. Teste de echilibru.	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	2 ore
		Total ore: 14

**Bibliografie:**

1. Albu, C. & Albu, A. & Vlad, T.L. & Iacob, I. (2006), *Psihomotricitatea*, Editura Institutul European, Iași
2. Bănică, L., (2007), *Psihomotricitate. Psihopatologie. Psihoterapie, Note de curs*, <http://www.scribd.com/doc/146928523/Psihomotricitate-P-P>
3. Bichescu, A.I., (2023), *Psihomotricitate*, Note de curs, Reșița
4. Bichescu, A.I., (2023), *Metodica predării Educației fizice și psihomotorii*, Note de curs, Reșița
5. Cârstea Gh., (2000), *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Ad-Na, București
6. Dragomir, P., (2007), *Educație Psihomotorie și Didactica Educației Psihomotorii*. Elaborată sub tutela MEC în cadrul Proiectului pentru învățământul rural
7. Epuran, M., (1983), *Psihologia educației fizice*, Vol. I, Reeditare, pentru uzul studenților, Institutul de Educație Fizică și Sport, București
7. Ghișescu, R.,E., *Psihomotricitate – Note de curs*, Reșița, 2020
8. Grosu, E. F., (2009), *Psihomotricitate – suport de curs*, Cluj <http://www.scribd.com/doc/48264954/Psihomotricitatea>
9. Milcu, R.E., (2017), *Strategii de educare psihomotrică a elevilor de 8-10 ani prin mijloace specifice dansului sportive*, Teză de doctorat, UNEFS București

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității locale, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) 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	Verificarea cunoștințelor teoretice	Examen scris	60%
	Frecvența participării la curs – 30%		10%
10.5 Seminar/laborator	Prezentare referat	Evaluare referat+evaluare pe parcurs	20%
	Frecvența participării la seminar – 30%		10%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea unui pachet minimal de cunoștințe teoretice specifice educației psihomotrice. Răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic.</li> </ul>			

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