

## 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/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	ANTROPOLOGIE MOTRICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Cărăbaș Ionică						
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					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					4
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>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de seminar</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică școlară și activități extracurriculare):</li> <li>• Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii</li> <li>• Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice școlare și activităților extracurriculare.</li> <li>• Utilizarea adecvată a conceptelor specifice antropologiei.</li> <li>• Cunoașterea și interpretarea noțiunilor fundamentale privind antropologia motrică</li> <li>• Aplicarea noțiunilor însușite, în selecția și orientarea sportivă</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru elevi, persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie;</li> </ul> <p>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților extracurriculare</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe privind antropologia motrică.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asimilarea cunoștințelor fundamentale privind selecția primară și orientarea sportivă.</li> <li>• Asimilarea cunoștințelor fundamentale privind legile și perioadele creșterii și dezvoltării</li> <li>• Asimilarea cunoștințelor fundamentale privind tipologia constituțională</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Ontogeneza umană.	Curs interactiv	2 ore
2. Creșterea și dezvoltarea.	Curs interactiv	2 ore
3. Legile creșterii și dezvoltării.	Curs interactiv	2 ore
4. Perioadele creșterii și dezvoltării.	Curs interactiv	2 ore
5. Corelații între activitatea sportivă și dinamica maturizării.	Curs interactiv	2 ore
6. Importanța factorilor genetici în activitatea sportivă	Curs interactiv	2 ore
7. Tipologie constituțională.	Curs interactiv	2 ore
8. Școli antropologice și tipologii constituționale	Curs interactiv	2 ore
9. Biotipologie modernă	Curs interactiv	2 ore
10. Tipurile constituționale în viziunea antropologică sportivă	Curs interactiv	2 ore
11. Tipologia constituțională și bioritmul	Curs interactiv	2 ore

12. Corpul uman ca sistem biomecanic	Curs interactiv	2 ore
13. Tipurile biomecanice de activitate musculară	Curs interactiv	2 ore
14. Recapitulare	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cărăbaș, I. (2014), Noțiuni de antropologie a sportului, Editura Eurobit, Timișoara</li> <li>2. Cărăbaș, I. (2023), Antropologie motrică, Note de curs</li> <li>3. Drăgan, I. (1989), ISelecția și orientarea medico-sportivă, Editura Sport-Turism, București</li> <li>4. Ifrim, M. (1986), Antropologie motrică, Editura Sport-Turism, București</li> <li>5. Nițescu, V. (1986), Anatomie funcțională – biomecanica și antropologia aparatului locomotor, Editura Stiintifică și Enciclopedică București</li> </ol>		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Factori determinanți ai dezvoltării umane.	dezbateră, problematizarea, conversația	2 ore
2. Exercițiul fizic – factor de influențare a creșterii și dezvoltării.	dezbateră, problematizarea, conversația	4 ore
3. Bioritmul organelor interne.	dezbateră, problematizarea, conversația	2 ore
4. Legea efortului util	dezbateră, problematizarea, conversația	2 ore
5. Legea efortului voluntar	dezbateră, problematizarea, conversația	2 ore
6. Tipuri de contracție musculară	dezbateră, problematizarea, conversația	2 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cărăbaș, I. (2014), Noțiuni de antropologie a sportului, Editura Eurobit, Timișoara</li> <li>2. Cărăbaș, I. (2023), Antropologie motrică, Note de curs</li> <li>3. Drăgan, I. (1989), ISelecția și orientarea medico-sportivă, Editura Sport-Turism, București</li> <li>4. Ifrim, M. (1986), Antropologie motrică, Editura Sport-Turism, București</li> <li>5. Nițescu, V. (1986), Anatomie funcțională – biomecanica și antropologia aparatului locomotor, Editura Stiintifică și Enciclopedică București</li> </ol>		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.</li> </ul>
--

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor fundamentale de antropologie motrică.	Examen scris	70%
10.5 Seminar/laborator	Participarea activă la seminarii. Elaborarea de referate din tematica propusă.	Evaluare pe parcurs	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența la cursuri în proporție de minimum 50%, răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic.</li> </ul>			

- Prezența la activitățile de seminar în proporție de minimum 90%, precum și elaborarea a 2 referate pe tematica specifică disciplinei, la termenele stabilite

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