

FIȘA DISCIPLINEI
2020 - 2021

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
1.2. Facultatea	Științe, Educație fizică și Informatică
1.3. Departamentul	Educație Fizică
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii/Calificarea	Activ. motr. curriculare și extracurriculare / prof. educ. fizică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Aptitudini motrice la adolescenți		
2.2. Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Hristache Diana		
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Hristache Diana		
2.4. Anul de studiu II	2.5. Semestrul II	Tipul de evaluare E	2.6. Regimul disciplinei : Obligatorie

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână: 2	3.2. din care: curs: 1	3.3. seminar/laborator: 2	
3.4. Total ore din planul de învățământ 42	3.5. din care: curs: 14	3.6. seminar/laborator: 28	
Distribuția fondului de timp			83 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri			15
Tutoriat			5
Examinări			5
Alte activități.....			14
3.7. Total ore studiu individual	83		
3.8. Total ore pe semestru	125		
3.9. Număr credite	5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențe specifice acumulate (vizate prin programul de studiu)*

6.1. Competențe profesionale	<p>C1. Acordarea de consultanță elevilor pe diverse probleme: evoluția domeniului educației fizice, conținutul pregătirii echipelor școlare, orientare în carieră, integrare în structuri sociale, promovarea imaginii, etc.;</p> <p>C 2. Reprezentarea elevilor în cadrul asociațiilor sportive școlare cu organizatorii de competiții, în sensul stabilirii unor relații profesionale în acord cu legislația în vigoare;</p> <p>C 3. Organizarea și desfășurarea activităților pentru creșterea nivelului pregătirii la diferite categorii de vârstă și sociale, în funcție de solicitări și nevoi, în scopul creșterii și/sau menținerii sănătății;</p> <p>C4. Orientarea solicitanților privind organizarea și gestionarea timpului liber în direcția practicării mijloacelor educației fizice și sportului, prin promovarea unor activități atractive și eficiente;</p> <p>C5. Elaborarea, implementarea și evaluarea unor programe de practicare a activităților fizice curriculare și extracurriculare;</p> <p>C 6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice activităților fizice curriculare și extracurriculare.</p>
6.2. Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și nivele de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <p>CT 2. Îndelînirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/pregătire a echipelor reprezentative școlare;</p> <p>CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoi de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele de pe piața muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare proiectării diferitelor activități motrice curriculare și extracurriculare.
7.2. Obiectivele specifice	Aprofundarea cunoștințelor de ordin teoretic, metodologic, practico-metodic și interacțiunea lor cu considerente psihologice, pedagogice, antropologice necesare creativității intelectuale în procesul formării și dezvoltării culturii curriculare; Formarea unei viziuni curriculare optime de alcătuire a programelor școlare în raport cu obiectivele care vizează competențe de nivel superior, de aplicare a cunoștințelor și competențelor în contexte noi; Formarea abilităților de abordare multidisciplinară a proiectării didactice în măsură să asigure realizarea unor conexiuni între educație fizică și diferite discipline și arii curriculare.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Perioada adolescenței (2 ore)	- Prelegerea - Expunerea cu material suport - Explicatia	Resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power –point)
Fazele adolescenței (2 ore)	- Prelegerea - Expunerea cu material suport - Explicatia	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
Motricitatea la adolescenți (8 ore)	- Prelegerea - Expunerea cu material suport - Explicatia	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
Comunicarea cu adolescenții (2 ore)	- Prelegerea - Expunerea cu material suport - Explicatia	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
8.2. Seminar	Metode de predare	Observații
Adolescența – vârsta schimbărilor profunde (4 ore)	Explicatia Conversatia	
Fazele adolescenței și motricitatea generală la adolescenți (4 ore)	Explicatia Conversatia	
Calitatea motrică – viteza, la adolescenți (4 ore)	Explicatia Conversatia	
Calitatea motrică – îndemânarea, la adolescenți (4 ore)	Explicatia Conversatia	
Calitatea motrică – rezistența, la adolescenți (4 ore)	Explicatia Conversatia	
Calitatea motrică – forța, la adolescenți (4 ore)	Explicatia Conversatia	
Comunicarea cu adolescenții (4 ore)	Explicatia Conversatia	

Bibliografie

1. Birch, A., (2000), Psihologia vârstelor, Editura Tehnică, București
2. Dragnea, A., Bota, A., (1999), Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București
3. Mitrofan, N, Mitrofan, I, (2005), Testarea psihologică. Inteligența și aptitudinile, Editura Polirom, Iași
4. Scarlat, E., (1993), Educația fizică a copiilor de vârstă școlară, Editura Editis, București

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

- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniu.
- formarea specialiștilor – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și sportului

10. Evaluare.

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finală	Examen oral	40%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> • Testarea continuă pe parcursul semestrului • Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc • Prezență 	Teme de casă din tematica de seminar	20% 30% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice absolut obligatorii, Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării

26.09.2020

Titular de curs,

Lect. univ. dr. Hristache Diana



Titular de seminar / laborator,

Lect. univ. dr. Hristache Diana



Data aprobării în Consiliul departamentului,

30.09.2020

Director de departament,



Director de departament,

