

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**2022 - 2023**

**1. Date despre program**

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

**2. Date despre disciplină**

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

**3. Timpul total estimat**

<b>3.1. Număr de ore pe săptămână: 2</b>	<b>3.2. din care: curs: 1</b>	<b>3.3. seminar/laborator: 2</b>	
<b>3.4. Total ore din planul de învățământ 42</b>	<b>3.5. din care: curs: 14</b>	<b>3.6. seminar/laborator: 28</b>	
<b>Distribuția fondului de timp</b>			<b>97 ore</b>
<b>Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe</b>			22
<b>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren</b>			22
<b>Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri</b>			15
<b>Tutoriat</b>			8
<b>Examinări</b>			8
<b>Alte activități.....</b>			22
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>	97		
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>	125		
<b>3.9. Număr credite</b>	5		

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

<b>4.1. de curriculum</b>	Nu este cazul
<b>4.2. de competențe</b>	Nu este cazul

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

<b>5.1. de desfășurare a cursului</b>	
<b>5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului</b>	

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

<b>6.1. Competențe profesionale</b>	C3. Evaluarea 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 C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
<b>6.2. Competențe transversale</b>	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;

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

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	Prin masterul „Activități motrice curriculare și extracurriculare” se urmărește formarea specialiștilor în măsură să realizeze o inserție profesională în condiții de competitivitate, la nivelul standardelor formulate pe piața muncii în domeniul „Știința sportului și educației fizice”. Obiectivele masterului Realizarea misiunii Facultății de Științe, Educație Fizică și Informatică Pitești presupune îndeplinirea obiectivelor principale ale formării profesionale prin studii de licență în „educație fizică și sport”, obiective ce decurg din obiectivele fundamentale ale facultății și continuate prin obiectivele 1 / 11 pentru studiile universitare de masterat. În contextul domeniului și al specializărilor înrudite obiectivele
---	---

	<p>specifice ale masterului</p> <p>„Activități motrice curriculare și extracurriculare” sunt:</p> <p>a.. Îmbunătățirea conținutului planului și a programelor de învățământ, în acord cu cerințele sociale și în contextul evoluției învățământului superior românesc de integrare în context european potrivit procesului Bologna.</p> <p>b. Îmbunătățirea tehnologiei didactice de predare-învățare-formare prin îmbunătățirea conținutului activităților didactice curriculare și extracurriculare și perfecționarea metodologiei de predare-evaluare și integrare a studenților în activitățile didactice menționate.</p> <p>c. Perfecționarea continuă a activității de cercetare științifică a cadrelor didactice și masteranzilor; orientarea acestora către aspectele fundamentale ale domeniului educație fizică și sport în direcția cerută de competențele necesare desfășurării activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>d. Diversificarea conținutului și a studiilor de aprofundare astfel încât să se răspundă la parametrii superiori opțiunilor masteranzilor și cerințelor pieții privind formarea specialiștilor în educație fizică și sport (toate formele educației fizice, sportului pentru toți, servicii de educație fizică și sport recunoscute).</p>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	Transmiterea de cunoștințe și formarea abilităților necesare dobândirii competențelor ce urmează.

## 8. Conținuturi

<b>8.1. Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Perioada adolescenței (2 ore)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prelegerea</li> <li>- Expunerea cu material suport</li> <li>- Explicatia</li> </ul>	Resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power –point)
Fazele adolescenței (2 ore)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prelegerea</li> <li>- Expunerea cu material suport</li> <li>- Explicatia</li> </ul>	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
Motricitatea la adolescenți (8 ore)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prelegerea</li> <li>- Expunerea cu material suport</li> <li>- Explicatia</li> </ul>	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
Comunicarea cu adolescenții (2 ore)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prelegerea</li> <li>- Expunerea cu material suport</li> <li>- Explicatia</li> </ul>	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
<b>8.2. Seminar</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Adolescența – vârsta schimbărilor profunde (4 ore)	Explicatia Conversatia	În perioada  21. XI.2022 –  23. XII .2022, activitatea didactică se va desfășura online conform metodologiei platforma elearning
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. Dantis, I., (2017), Considerații teoretice privind antrenamentul de viteză, Editura Rovimed, Bacău
2. Wauters-Krings, F., (2015), (Psiho)Motricitate. Sprijin, prevenție și compensare, Editura ASCR, Cluj-Napoca
3. Hristache, M.D., (2019) – Aptitudini motrice la adolescenți, suport de curs, Pitești
4. Neagu, N., (2012), Teoria și practica activității fizice umane, Editura University Press
5. Neagu, N., (2012), Motricitatea umană. Fundamente psihopedagogice, Editura University Press
6. Schaefer, C., Drewes, A., (2021), Terapia prin joc. 20 de factori cheie ai schimbării, Editura ASCR, Cluj-Napoca
7. Schaefer, C., Kaduson, H., (2020), 101 tehnici favorite ale terapiei prin joc, Editura Trei, București
8. Schaefer, C., Kaduson, H., (2022), Încă 101 tehnici favorite ale terapiei prin joc, Editura Trei, 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"> <li>• Testarea continuă pe parcursul semestrului</li> <li>• Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc</li> <li>• Prezență</li> </ul>	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

30.09.2022

Titular de curs,

Lect. univ. dr. Hristache Diana

Titular de seminar / laborator,

Lect. univ. dr. Hristache Diana

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,

Director de departament,