



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București  
Centrul Universitar Pitești  
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



## FIȘA DISCIPLINEI

Aptitudini motrice la adolescenți,  
anul universitar 2025 - 2026

### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activ. motr. curriculare și extracurriculare / calificarea Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
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 / laborator					Lect. univ. dr Hristache Diana					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DA

### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								22
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								8
Tutorat								8
Examinări								7
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	97						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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

4.1	de curriculum	
4.2	de rezultate ale învățării	

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

5.1	De desfășurare a cursului	Dotarea salii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Dotarea salii de curs cu videoproiector

### 6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	1. 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.
6.2 Obiectivele specifice	Transmiterea de cunoștințe și formarea abilităților necesare dobândirii competențelor ce urmează.

### 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C3 Corectează mișcările potențial dăunătoare C6. Evaluează elevii C8. Monitorizează comportamentul elevului
-------------------------	---

Comp etențe transv.	CT1. Lucrează în echipe. CT2. Îți menține aptitudinile fizice.
---------------------------	---

## 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.</li> <li>Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.</li> <li>Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.</li> </ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.</li> <li>Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</li> <li>Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor.</li> <li>Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.</li> <li>Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.</li> <li>Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor.</li> </ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</li> <li>Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică.</li> <li>Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare.</li> <li>Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.</li> <li>Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.</li> <li>Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.</li> <li>Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.</li> </ul>

## 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Perioada adolescenței	2	Prelegerea, dialogul, conversația	Scurte prezentări în power pentru stimularea exercițiului reflectiv
2	Fazele adolescenței	2	Prelegerea, dialogul, conversația	Scurte prezentări în power pentru stimularea exercițiului reflectiv
3	Motricitatea la adolescenți	8	Prelegerea, explicația	Scurte prezentări în power pentru stimularea exercițiului reflectiv
4	Comunicarea cu adolescenții	2	Prelegerea, dialogul, conversația	Scurte prezentări în power pentru stimularea exercițiului reflectiv
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Albu, A., Vlad, L.T., Iacob, I., Albu, C., (2006), Psihomotricitatea, Editura Institutul European, Iași</li> <li>Albulescu, I., (2023), Învățarea flexibilă, Editura Didactica Publishing House, București</li> <li>Albulescu, I., Catalano, H., (2022), Pedagogia jocului și a activităților ludice, Editura Didactica Publishing House, București</li> <li>Bucea-Manea_Tonis, R., (2024), Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura Economica, București</li> <li>Chiteș, C., (2020), Interactivitate în învățare, Editura Pro Universitaria, București</li> <li>Chivu, I.D., (2019), Activități motrice alternative în cadrul curriculumului la decizia școlii, Editura Universitaria, București</li> <li>Dantis, I., (2017), Considerații teoretice privind antrenamentul de viteză, Editura Rovimed, Bacău</li> <li>Farcaș-Vlagea, C., (2018), Eficiența jocurilor dinamice în lecția de educație fizică, Editura Rovimed Publishers, Bacău</li> <li>Gallimard, P., (2017), Psihologia adolescentului, Editura Meteor Press, București</li> <li>Holdevici, I., Tonita, F., Epuran, M., (2022), Psihologia sportului de performanță, Editura Trei, București</li> <li>Hristache, M.D., (2024), Aptitudini motrice la adolescenți, suport de curs, Pitești</li> <li>Paloș, R., (2020), Culegere de aplicații și exerciții structurate, Editura Universității de Vest, Timișoara</li> <li>Uță, F., Predescu, T., Grădinaru, S., Grădinaru, S., (2015), Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii necesare</li> </ol>				

tehnicii jocurilor sportive, Editura de Vest, Timișoara				
14. Vaida, B., Iepure, C., Gai, B., Curcubata, R., (2021), Jocuri didactice, Editura Taida, Iași				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Adolescența – vârsta schimbărilor profunde	2	Explicația, conversația exerciții de reflecție prezentări referate dezbateri lucrul în grup	
2	Fazele adolescenței și motricitatea generală la adolescenți	2		
3	Calitatea motrică – viteza, la adolescenți	2		
4	Calitatea motrică – îndemânarea, la adolescenți	2		
5	Calitatea motrică – rezistența, la adolescenți	2		
6	Calitatea motrică – forța, la adolescenți	2		
7	Comunicarea cu adolescenții	2		
Bibliografie:				
1. Albu, A., Vlad, L.T., Iacob, I., Albu, C., (2006), Psihomotricitatea, Editura Institutul European, Iași				
2. Albușescu, I., (2023), Învățarea flexibilă, Editura Didactica Publishing House, București				
3. Albușescu, I., Catalano, H., (2022), Pedagogia jocului și a activităților ludice, Editura Didactica Publishing House, București				
4. Bucea-Manea_Tonis, R., (2024), Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura Economica, București				
5. Chiteș, C., (2020), Interactivitate în învățare, Editura Pro Universitaria, București				
6. Chivu, I.D., (2019), Activități motrice alternative în cadrul curriculumului la decizia școlii, Editura Universitaria, București				
7. Dantis, I., (2017), Considerații teoretice privind antrenamentul de viteză, Editura Rovimed, Bacău				
8. Farcaș-Vlagea, C., (2018), Eficiența jocurilor dinamice în lecția de educație fizică, Editura Rovimed Publishers, Bacău				
9. Gallimard, P., (2017), Psihologia adolescentului, Editura Meteor Press, București				
10. Holdevici, I., Tonita, F., Epuran, M., (2022), Psihologia sportului de performanță, Editura Trei, București				
11. Hristache, M.D., (2024) – Aptitudini motrice la adolescenți, suport de curs, Pitești				
12. Paloș, R., (2020), Culegere de aplicații și exerciții structurate, Editura Universității de Vest, Timișoara				
13. Uță, F., Predescu, T., Grădinaru, S., Grădinaru, S., (2015), Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii necesare tehnicii jocurilor sportive, Editura de Vest, Timișoara				
14. Vaida, B., Iepure, C., Gai, B., Curcubata, R., (2021), Jocuri didactice, Editura Taida, Iași				

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante ale domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.
---

#### 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Evaluarea noțiunilor dobândite pe parcursul semestrului	Evaluare orală	40
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Tema de casă	Analiza modului de realizare a referatului	30
	Activitate seminar	Evaluare orală	30
	• Participarea activă la orele de seminar; pregătirea temelor	Prezentări, dezbateri	
	• Intervențiile studenților pe parcursul seminarului		
11.6. Condiții de promovare			
Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală			

Data completării:

30.09.2024

Titular de curs,  
Lect. univ. dr Hristache Diana

Titular de seminar / laborator,  
Lect. univ. dr Hristache Diana

Data aprobării în Consiliul departamentului,

30.09.2024

Director de departament,  
(prestator)  
Conf. univ. dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf. univ. dr. Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,

Decan FSEFI,  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU