



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 din București/
1.2 Facultatea	Științe, Educație fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința sportului și Educației fizice
1.5 Programul de studii universitare	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Aptitudini motrice la adolescenți						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Hristache Maria Diana						
2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect	Hristache Maria Diana						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Statutul disciplinei	Ob.
2.8 Categoria formativă	DA		2.9 Codul disciplinei	UPB.18.M4.O.05-05			

3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână/	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp:					97 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					59
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate					
Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutorat					8
Examinări					8
Alte activități (dacă există):					22
3.7 Total ore studiu individual	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de rezultate ale învățării	

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer.
5.2 de desfășurare a	• Seminarul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer.



seminarului/laboratorului/
proiectului

6. Obiectiv general

Această disciplină își propune să familiarizeze masteranzii cu principalele abordări, modele și teorii explicative ale domeniului, utilizate în rezolvarea de aplicații practice și probleme, cu relevanță pentru stimularea procesului de învățare, de abordare interdisciplinară

7. Rezultatele învățării

- Ajută elevii în învățarea lor.
- Oferă feedback constructiv.
- Gestionează relațiile studenților.

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

8. Metode de predare

Pornindu-se de la analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expositive (prelegerea, expunerea), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire, facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.



În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă și de comunicare asertivă, precum și a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	Perioada adolescenței	2
II	Fazele adolescenței	2
III	Motricitatea la adolescenți	8
IV	Comunicarea cu adolescenții	2
	Total:	14

Bibliografie:

1. Hristache, M.D., (2024) – Aptitudini motrice la adolescenți, suport de curs, Pitești
2. Albulescu, I., (2023), Învățarea flexibilă, Editura Didactica Publishing House, București
3. Albulescu, 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. Chivu, I.D., (2019), Activități motrice alternative în cadrul curriculumului la decizia școlii, Editura Universitaria, București
6. Dantis, I., (2017), Considerații teoretice privind antrenamentul de viteză, Editura Rovimed, Bacău
7. Gallimard, P., (2017), Psihologia adolescentului, Editura Meteor Press, București
8. Holdevici, I., Tonita, F., Epuran, M., (2022), Psihologia sportului de performanță, Editura Trei, București
9. Vaida, B., Iepure, C., Gai, B., Curcubata, R., (2021), Jocuri didactice, Editura Taida, Iași

LABORATOR		
Nr. crt.	Conținutul	Nr. ore
1.	Adolescența – vârsta schimbărilor profunde	2
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
	Total:	14



Bibliografie:

1. Hristache, M.D., (2024) – Aptitudini motrice la adolescenți, suport de curs, Pitești
2. Chiteș, C., (2020), Interactivitate în învățare, Editura Pro Universitaria, București
3. Farcaș-Vlagea, C., (2018), Eficiența jocurilor dinamice în lecția de educație fizică, Editura Rovimed Publishers, Bacău
4. Paloș, R., (2020), Culegere de aplicații și exerciții structurate, Editura Universității de Vest, Timișoara
5. Uță, F., Predescu, T., Grădinaru, S., Grădinaru, S., (2015), Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii necesare tehnicii jocurilor sportive, Editura de Vest, Timișoara

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/proiect	Testarea continuă pe parcursul semestrului	Participare conștientă și activă la seminar.	30
	Activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	Teme de casă din tematica de seminar	30
10.6 Condiții de promovare			
<ul style="list-style-type: none">• 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
28 septembrie 2025

Titular de curs
Lect. univ. dr. Hristache Maria Diana

Titular(ii) de aplicații
Lect. univ. dr. Hristache Maria Diana

Data avizării în
departament
29 septembrie 2025

Director de departament
Conf. univ. dr. Mihăilescu Liviu

Data aprobării în
Consiliul Facultății
29 septembrie 2025

Decan
Conf. univ. dr. Fleancu Julien Leonard