



FIȘA DISCIPLINEI
PSIHOMOTRICITATEA SPECIFICĂ ACTIVITĂȚILOR FIZICE
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	Facultatea de 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/ Course title (ro)	PSIHOMOTRICITATEA SPECIFICĂ ACTIVITĂȚILOR FIZICE						
2.2 Titularul/ii activităților de curs	Lect. univ.dr. Stancu Maura						
2.3 Titularul/ii activităților de laborator	Lect. univ.dr. Stancu Maura						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Statutul disciplinei	Ob
2.8 Categoria formativă	DA	2.9 Codul disciplinei	UPB.18.M4.O.05-08				

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 laborator		14
Distribuția fondului de timp											ore	
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe											70	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate												
Pregătire laboratoare- teme, referate, portofolii și eseuri												
Tutorat												
Examinări											2	
Alte activități (dacă există):												
3.7 Total ore studiu individual						72						
3.8 Total ore pe semestru						100						
3.9 Numărul de credite						4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
-------------------	---



4.2 de rezultate ale învățării	Acumularea unor cunoștințe din domeniul științei sportului și educației fizice
--------------------------------	--

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

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia, cu videoproiector și computer.
5.2 de desfășurare a laboratorului	Sală cu aparatură multi-media.

6. Obiective generale

- înțelegerea principalelor mecanisme ale psihomotricității implicate în realizarea mișcării
- înțelegerea modalităților de aplicare a elementelor de psihomotricitate, în scopul optimizării comportamentului sportivului și a creșterii performanțelor sale;
- înțelegerea rolului determinant al psihomotricității în evoluția copilului pe toate planurile începând din primii ani de viață ai acestuia

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	CP3 - Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică CP4 - Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței. CP6 - Identifica indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.
Aptitudini	CP3 - Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice. CP3 - Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție. CP4 - Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv. CP4 - Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant CP6 - Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor. CP6 - Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.



Responsabilitate și autonomie	CP3 - Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.
	CP3 - Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică
	CP4 - Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.
	CP4 -Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat
	CP6 - Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare
	CP6 - Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.

8. Metode de predare

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale masteranzilor și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare

- expositive (prelegerea, expunerea), 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.

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

9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
1	Motricitate și psihism – repere conceptuale	2 ore
2	Caracteristicile mișcării	2 ore
3	Repere ale evoluției psihomotrice	2ore
4	Jocul și rolul lui în procesul de educare psihomotrică	2ore
5	Jocul și rolul lui în procesul de reeducare psihomotrică	2 ore
6	Metode și tehnici de cunoaștere și evaluare a nivelului de dezvoltare psihomotorie la diferite vârste	2 ore
7	Teste pentru domeniul perceptiv - motor (psihomotor)	2ore
	Total:	14
Bibliografie:		
1. Stancu, M., (2025) – Psihomotricitatea specifică activităților fizice, Note de curs – format electronic		
2. Abalășei, B., & Popescu, L. (2017). Body scheme-fundamental component of growth and development, Gymnasium, Bacău, 17 (2), 2-10. https://doi.org/10.29081/gsjesh.2016.17.2.10		



3. Bondi, D., Prete, G., Malatesta, G., & Robazza, C. (2020). Laterality in Children: Evidence for Task-Dependent Lateralization of Motor Functions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 605. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17186705>
4. Cristuță, A., & Rață, G. (2015), Study on orientation disturbance correction on children in primary education, *Sport & Society*, 206-214.
5. Fernandez-Baizan, C., Arias, J. L., & Mendez, M. (2021). Spatial orientation assessment in preschool children: Egocentric and allocentric frameworks. *Applied Neuropsychology: Child*, 10(2), 171-193. <https://doi.org/10.1080/21622965.2019.1630278>
6. Epuran M., (1976), Psihologia educației fizice, Editura Sport Turism, București
7. Epuran M., (2011), - Motricitate și psihism în activitățile corporale, Editura FEST, București
8. Goldman, D. L. (2019). Revisiting Clifford Scott's "Body Scheme" with a Dash of the Postmodern: A Personal Appreciation. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 27(1), 188-212
9. Stănescu M., (2001), - Strategii de învățare motrică prin imitație, Editura Semne, București
10. Wauters-Krings. F., 2014, Editura ASCR

LABORATOR

Nr crt	Conținutul	Nr. ore
1.	Producerea și conducerea mișcărilor. Comportamentul motric	2
2.	Act, acțiune și activitate	2
3.	Principalele etape ale evoluției psihomotrice ale copilului	2
4.	Exerciții și exersare.	2
5.	Jocuri, ștafete, parcursuri aplicative, experiențe motrice utile în educarea psihomotrică	2
6.	Educarea componentelor psihomotricității: conștientizare corporală, spațio-temporală, a ritmicității, coordonare, echilibru, lateralitate.	2
7.	Aplicarea și interpretarea rezultatelor testelor pentru componentele psihomotricității:	2
	Total:	14

Bibliografie:

1. Stancu, M., (2025) – Psihomotricitatea specifică activităților fizice, Note de curs – format electronic
2. Abalășei, B., & Popescu, L. (2017). Body scheme-fundamental component of growth and development, *Gymnasium, Bacău*, 17 (2), 2-10. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2016.17.2.10>
3. Bondi, D., Prete, G., Malatesta, G., & Robazza, C. (2020). Laterality in Children: Evidence for Task-Dependent Lateralization of Motor Functions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 605. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17186705>
4. Cristuță, A., & Rață, G. (2015), Study on orientation disturbance correction on children in primary education, *Sport & Society*, 206-214.



5. Fernandez-Baizan, C., Arias, J. L., & Mendez, M. (2021). Spatial orientation assessment in preschool children: Egocentric and allocentric frameworks. *Applied Neuropsychology: Child*, 10(2), 171-193. <https://doi.org/10.1080/21622965.2019.1630278>
6. Epuran M., (1976), Psihologia educației fizice, Editura Sport Turism, București
7. Epuran M., (2011), - Motricitate și psihism în activitățile corporale, Editura FEST, București
8. Goldman, D. L. (2019). Revisiting Clifford Scott's "Body Scheme" with a Dash of the Postmodern: A Personal Appreciation. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 27(1), 188-212
9. Stănescu M., (2001), - Strategii de învățare motrică prin imitație, Editura Semne, București
10. Wauters-Krings. F., 2014, Editura ASCR

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Însușirea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate. Capacitatea de aplicare a cunoștințelor în contexte noi.	Evaluare finală – Verificare -examen oral	40
10.5 Laborator	Activitate laborator: Analiza conceptelor, tehnicilor de lucru și de evaluare a motricității subiectului și implicarea activă a masteranzilor în activitățile de seminar	Participare activă Evaluare continuă – la nivelul activităților de seminar	10 20
	Temă de casă: Proiectul unei activități de seminar în viziune interdisciplinară	Evaluare sumativă	30
10.6 Condiții de promovare			
Obținerea a 50% din punctajul total 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 Stancu Maura

Titular(ii) de aplicații
Lect. univ. dr Stancu Maura

Data avizării în departament
29 septembrie 2025

Director de departament
Conf univ dr Liviu Emanuel Mihăilescu

Data aprobării în Consiliul Facultății
29 septembrie 2025

Decan
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU