

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Aptitudini motrice la adolescenți**  
**2019 - 2020**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITESTI
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 / Profesor în învățământul liceal și postliceal

**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 I	2.5. Semestrul I	Tipul de evaluare E	2.6. Regimul disciplinei : Obligatorie

**3. Timpul total estimat**

3.1. Număr de ore pe săptămână: 3	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>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</p> <p>C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p>
6.2. Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p>

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

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare proiectării diferitelor activități motrice curriculare și extracurriculare.
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	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

<b>8.1. Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
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
<b>8.2. Seminar</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Adolescenta – 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

**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 scris cu subiecte alese din materia predată la curs	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

4 octombrie 2019

Titular de curs,

Lect. univ. dr. Hristache Diana

H

Titular de seminar / laborator,

Lect. univ. dr. Hristache Diana

H

Data aprobării în Consiliul departamentului,

4 octombrie 2019

Director de departament,

Hristache

Director de departament,

Hristache