

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație fizică și sport
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență 3 ani / 6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă		2.2. Cod disciplină	EFS III 04			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ.dr. Grigore Constantin						
2.4. Titularul activității de seminar	Conf. univ.dr. Grigore Constantin Lect. univ. dr. Șimon Sorin						
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Număr ore pe săptămână	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					-
Examinări					5
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual	80				
3.8 Total ore din planul de învățământ	70				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

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	Nu este cazul
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala de gimnastică – Balcon !

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>COMPETENȚE EXPLICITE PRIN DESCRIPTORI DE NIVEL</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p>
-------------------------	--

	<p>COMPETENȚE EXPLICITE PRIN DESCRIPTORI DE NIVEL</p> <p>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță.</p> <p>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</p> <p>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biometrice.</p> <p>C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/lecții și activități de educație fizică și sportive.</p> <p>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire /activități specific.</p>
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea strategiei de predare și conducere a exercițiilor și jocurilor cuprinse în programele școlare
7.2 Obiectivele specifice	

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale privind introducerea în practica și metodică activităților motrice (pe grupe de vârstă).	Prelegere, discuții	2 ore
2. Caracteristicile diferitelor grupe de vârstă din punct de vedere psihologic.	Prelegere, discuții	2 ore
3. Caracteristicile diferitelor grupe de vârstă din punct de vedere fiziologic.	Prelegere, discuții	2 ore
4. Caracteristicile diferitelor grupe de vârstă din punct de vedere motric.	Prelegere, discuții	2 ore
5. Forme de organizare a exersării în activitățile motrice specifice diferitelor grupe de vârstă.	Prelegere, discuții	2 ore
6. Particularități metodice ale predării conținutului activităților motrice specifice diferitelor grupe de vârstă.	Prelegere, discuții	2 ore
7. Evaluarea comportamentului motric la diferite grupe de vârstă	Prelegere, discuții	2 ore
8. Educația fizică în învățământul preșcolar	Prelegere, discuții	2 ore
9. Educația fizică în învățământul primar	Prelegere, discuții	2 ore
10. Educația fizică în învățământul gimnazial	Prelegere, discuții	2 ore
11. Educația fizică în învățământul liceal	Prelegere, discuții	2 ore
12. Educația fizică în învățământul profesional	Prelegere, discuții	2 ore
13. Educația fizică în învățământul superior	Prelegere, discuții	2 ore
14. Educația fizică în învățământul special	Prelegere, discuții	2 ore

8.2 . BIBLIOGRAFIE

1. CĂRSTEA, Gh., (1997), *Educația-fizică – Teoria și bazele metodicii*, ANEFS, București.
2. COLIBABA-EVULEȚ, Dumitru și BOTA, Ioan, (1998), *Jocuri sportive – teorie și metodică*, ALDIN, București.
3. DRAGNEA, Adrian, (1984), *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport-Turism, București.
4. DRAGNEA, Adrian și MATE-TEODORESCU, (2002), *Teoria sportului*, FEST, București.
5. EPURAN, Mihai, (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, Sport, Fitness – Ediția a 2-a*, FEST, București.
6. HANȚIU, Iacob, (2012), *Tehnici de cercetare și activități motrice* (note de curs), Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport.
7. IFRIM, M. și ILIESCU, A., (1978), *Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
8. IFRIM, Mircea, (1986), *Antropologie motrică*, Editura Științifică și enciclopedică, București.
9. NICU, Alexie, (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, EDITIS, București.
10. MIHĂILĂ, Ioan, (2006), *Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță*, Editura Universitaria, Craiova.
11. NICU, Alexie, (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, EDITIS, București.
12. NICU, Alexie, (2002), *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*, Editura Fundației România de Mâine, București.
13. NICULESCU, Marian, (2002), *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, A.N.E.F.S., București.
14. RENÉ de Lassus, (2004), *Analiza tranzacțională*, Traducere de Doina Cojocar, Editura Teora, București.
15. TATU, T., ALEXANDRESCU, D. și ARDELEAN, Tiberiu, (1983), *Atletism*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
16. TIBACU, Victor, (1974), *Circuitul în lecția de educație fizică*, Editura Stadion, București.
17. TUDOS, Ștefan, (1993), *Elemente de statistică aplicată*, Ministerul Tineretului și Sportului, Material pentru lucrările practice de metodologia cercetării activităților corporale, București.
18. TUDOR, Virgil, (2005), *Măsurarea și evaluarea în cultura fizică și sport*, Editura Alpha, București. Cluj University Press, 2006.

Seminar	Metode de predare	Observații
Organizare activităților motrice specifice diferitelor grupe de vârstă	Demonstratii, exercitii	6 ore
Educația fizică în învățământul preșcolar <ul style="list-style-type: none"> - grupe și structuri de exerciții pentru activitățile obligatorii: pt grupa mică, grupa mijlocie, grupa mare - exerciții de front și formații - exerciții pentru înviorare - exerciții pentru dezvoltarea fizică generală - exerciții pentru formarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază cu caracter aplicativ - jocuri și activități cu caracter de mișcare 	Demonstratii, exercitii	6 ore
Educația fizică în învățământul primar <ul style="list-style-type: none"> - exerciții de front și formații - exerciții pentru dezvoltarea fizică generală - exerciții pentru formarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază - exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază - jocuri și activități cu caracter de mișcare 	Demonstratii, exercitii	6 ore
Educația fizică în învățământul gimnazial <ul style="list-style-type: none"> - exerciții de front și formații - exerciții pentru dezvoltarea fizică generală - exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază 	Demonstratii, exercitii	6 ore

<ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru formarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază - jocuri și activități cu caracter de mișcare 		
Educația fizică în învățământul liceal și profesional <ul style="list-style-type: none"> - exerciții de front și formații - exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază - exerciții pentru dezvoltarea fizică generală - exerciții pentru consolidarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază - exerciții compensatorii - jocuri sportive 	Demonstratii, exercitii	6 ore
Educația fizică în învățământul superior <ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru dezvoltarea fizică generală - exerciții fizice practicate în mod independent - jocuri sportive 	Demonstratii, exercitii	6 ore
Educația fizică în învățământul special <ul style="list-style-type: none"> - activități ludice de educație și compensare - exerciții de expresie corporală - abilități manuale 	Demonstratii, exercitii	6 ore

Bibliografie

1. COLIBABA-EVULEȚ, Dumitru și BOTA, Ioan, (1998), *Jocuri sportive – teorie și metodică*, ALDIN, București.
2. DRAGNEA, Adrian, (1984), *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport-Turism, București.
3. EPURAN, Mihai, (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, Sport, Fitness* – Ediția a 2-a, FEST, București.
4. HANȚIU, Iacob, (2012), *Tehnici de cercetare și activități motrice* (note de curs), Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport.
5. IFRIM, Mircea, (1986), *Antropologie motrică*, Editura Științifică și enciclopedică, București.
6. MIHĂILĂ, Ioan, (2006), *Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță*, Editura Universitaria, Craiova.
7. TIBACU, Victor, (1974), *Circuitul în lecția de educație fizică*, Editura Stadion, București.
8. TUDOS, Ștefan, (1993), *Elemente de statistică aplicată*, Ministerul Tineretului și Sportului, Material pentru lucrările practice de metodologia cercetării activităților corporale, București.
9. TUDOR, Virgil, (2005), *Măsurarea și evaluarea în cultura fizică și sport*, Editura Alpha, București.

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

--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>		
	<i>Activitate la seminar</i>	- nota pentru activități aplicative	50%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....