

FIȘA DISCIPLINEI

Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă			Codul disciplinei	E 3101
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E
				2.7. Regimul disciplinei	Conținut DS Obligativitate DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	56	din care: 3.5. SI	28	3.6. ST + SF) + L/P	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri (mai mare sau egal cu nr. total ore prevăzut în calendarul disciplinei pentru temele de control)					15
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					7
3.7. Total ore studiu individual	69				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de 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	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstrații

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	-Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motrice potrivit cerințelor/obiectelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/ - Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport/
Competențe transversale	-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/

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de educație fizică și sport Însușirea principiilor, metodelor și formelor de predare adaptate specificului educației fizice și sportului Formarea concepției științifice cu privire la educație fizică și sport Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică. Dobândirea de cunoștințe necesare organizării și conducerii competițiilor sportive la nivel de începători și avansați și a demersurilor necesare refacerii după efort Formarea unor deprinderi de utilizare eficientă a bibliografiei de specialitate
7.2. Obiectivele specifice	Educarea capacității de a folosi limbajul de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități specifice . Formarea unui concept valoric adoptat teoriilor și filosofiilor actuale cu privire la legile care guvernează procesul didactic pentru diferitele categorii de vârstă. Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară Posibilitatea studenților de a transfera deprinderile practico-metodice din lecția de educație fizică și sport în activitățile specifice vieții cotidiene

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<i>Capitolul I</i> Considerații generale privind activitățile motrice pe grupe de vârstă	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<i>Capitolul II</i> Delimitări conceptuale și paradigme ale activităților motrice umane 2.1 Motricitatea 2.2 Actul motric 2.3 Acțiunea motrică 2.4 Activitate motrică 2.5 Gestul motric 2.6 Aptitudine motrică	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<i>Capitolul III</i> Elemente de metodică generală	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<i>Capitolul IV</i> Aspecte ale motricității în diferitele etape ale vieții 4.1 Motricitatea la copiii sugari 4.2 Motricitatea la prima copilărie (1-3 ani) 4.3 Motricitatea copilului preșcolar (3-6 ani) 4.4 Motricitatea la vârsta școlară mică 4.5 Motricitatea în etapa pubertară	Prelegere / curs interactiv	4 ore
	Prelegere / curs interactiv	2 ore

4.6 Motricitatea în etapa adolescenței (14-18 ani) 4.7 Motricitatea la vârsta adultă emergentă și de adult tânăr 4.8 Motricitatea la vârsta mijlocie (între 40 și 65 de ani) 4.9 Motricitatea la vârsta senescenței (peste 65 de ani)		
<i>Capitolul V</i> Elementele de metodică generală și deontologice 5.1 Dozare și gradare 5.2 Principii de igienă	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<i>Capitolul VI</i> Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice pe grupa de vârstă	Prelegere / curs interactiv	2 ore
<i>Capitolul VII</i> Influențele practicării exercițiilor fizice asupra organismului	Prelegere / curs interactiv	2 ore
7.1 Influențele exercițiilor fizice asupra sistemului muscular și țesutului adipos 7.2. Influența exercițiilor fizice asupra aparatului respirator	Prelegere / curs interactiv	3 ore
7.3. Influența exercițiilor fizice asupra aparatului digestiv 7.4 Influența exercițiilor fizice asupra sistemului nervos 7.5 Influența exercițiilor fizice asupra conformației corpului și ținutei	Prelegere / curs interactiv	3 ore
Metodele didactice de instruire - Metodele verbale - Metodele intuitive - Metodele practice	Prelegere / curs interactiv	4 ore

Bibliografie:

1. Bocu, T. (2007) *Activitatea fizica in viata omului contemporan*, Ed. Casa omului de stiinta, Cluj Napoca.
2. Bompă, O. (2001) *Dezvoltarea calitatilor motrice*, Ed. Ex Punto, Constanta.
3. Colibaba, E., Bota I. (1998) *Jocuri sportive, teorie si metodică*, Ed. Aldin, Bucuresti
4. Ionescu, M. (2007) *Instructie si educatie*, University Press, Arad
5. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Optimizarea antrenamentului sportiv*, Ed. GMI, Cluj Napoca.
6. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Sportul, fenomen social*, Ed. GMI, Cluj Napoca
7. Sabău, G. (2010) *Bazale generale ale teoriei și didacticii educației fizice și sportului*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
8. Sabău, G. (2012) *Practica si metodică activitatilor motrice pe grupe de varsta*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
9. Sabau Ghe. (2023) *Teoriei si metodică educatiei fizice si sportului-suport de curs*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca

8.2. LP	Metode de transmitere a informației	Observații
Motricitatea omului ca act motric voluntar, mișcări automate și mișcări reflexe.	Prezentari de referate / Discuții tematice	4 ore
Elementele care definesc motricitatea : -actul motric; acțiunea motrică; activitatea motric; gestul motric; aptitudinea motrică; capacitatea motrică.	Prezentari de referate / Discuții tematice	4 ore
Motricitatea copiilor sugari: - Creșterea și dezvoltarea copiilor sugari; - Evoluția motricității acestora; - Metodica activităților motrice la nou născuți.	Prelegere. Vizionare materiale. Conversație	2 ore
Motricitatea în prima copilărie: creșterea și dezvoltarea copiilor de 1-3ani, evoluția motricității în prima copilărie.	Prezentari de referate / Discuții tematice	2 ore
Particularitățile morfo-funcționale ale copiilor de 3-6 ani: activități motrice la această grupă de vârstă.	Prezentari de referate / Discuții tematice	4 ore
Metodica activităților motrice la copii din ciclul primar. Activități motrice în etapa pubertară.	Prezentari de referate / Discuții tematice	2 ore
Gimnastica la locul de muncă. Odihna activă- factor compensator	Prelegere. Vizionare materiale.	2 ore
Motricitatea la vârsta senescenței (peste de 65 ani) Metodica și practica activităților motrice la această perioadă a vieții	Prezentari de referate / Discuții tematice	4 ore
Exerciții fizice pentru influențarea sistemului muscular, țesutului adipos și a aparatului respirator.	Prezentari de referate / Discuții tematice	2 ore

Exerciții fizice destinate aparatului digestiv, sistemului nervos și cu influențe asupra conformației corpului și ținutei.	Prezentari de referate / Discuții tematice	2 ore
--	---	-------

Bibliografie:

1. Bocu, T. (2007) *Activitatea fizica in viata omului contemporan*, Ed. Casa omului de stiinta, Cluj Napoca.
2. Bompă, O. (2001) *Dezvoltarea calitatilor motrice*, Ed. Ex Punto, Constanta.
3. Colibaba, E., Bota I. (1998) *Jocuri sportive, teorie si metodica*, Ed. Aldin, Bucuresti
4. Ionescu, M. (2007) *Instructie si educatie*, University Press, Arad
5. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Optimizarea antrenamentului sportiv*, Ed. GMI, Cluj Napoca.
6. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Sportul, fenomen social*, Ed. GMI, Cluj Napoca
7. Grosu, E., Sabău, G. (2008) *Pregătirea psihologica si antrenamentul invizibil in activitatea sportiva*, Ed. GMI, Cluj Napoca.
8. Sabău, G. (2010) *Bazale generale ale teoriei și didacticii educației fizice și sportului*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
9. Napoca
10. Sabău, G. (2012) *Practica si metodica activitatilor motrice pe grupe de varsta*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca
11. Sabau Gheorghe 2023, *Teoriei si metodica educatiei fizice si sportului-suport de curs*, Ed. Risoprint, Cluj Napoca,
12. Weineck, J. (2001) *L' allenamento ottimale*, Ed. Calzetti – Mariucci, Roma, Pg 201

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

Conținutul disciplinei este coroborat asteptarile reprezentantilor comunitatii, a asociatiilor profesionale si Angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetian, Cluburi Sportivr Scolare, licee si scoli generale) respectând cerintele programei scolare din învățământul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. SI (curs)	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare	80%
10.5. ST /L/ P	Prezentarea și susținerea unui referat tematic	Evaluare curentă	10%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă	10%

12.6. Standard minim de performanță

Cunoasterea și însușirea notiunilor fundamentale, a procedelor metodice precum și a mijloacelor de rezolvarea a obiectivelor instructiv educative specifice domeniului de activitate.

Data completarii,
09.09.2025

Titular curs,
Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu

Titular seminar,
Lect.univ dr. Bârluțiu Ovidiu

Data avizării în departament,
29.09.2025

Semnătura directorului de departament,
Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon