

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație fizică și sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii / calificarea	Master Educație fizică și sportivă/ Cod Cor 226909. Cercetator în educație fizică și sport. Nivelul de instruire: 4 (studii superioare) Cod Cor 226910. Asistent de cercetare în educație fizică și sport. Nivelul de instruire: 4 (studii superioare) Cod Cor 226911. Consilier sportiv. Nivelul de instruire: 4 (studii superioare)

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Biochimie</b>						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Gligor Șerban						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. Gligor Șerban						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Ob.

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	14
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Examinări					2
Tutorat					10
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	122				
3.8. Total ore pe semestru	28+122=150				
3.9. Număr de credite	6				

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	• ANATOMIE, EDUCAȚIE PT. SĂNĂTATE, FIZIOLOGIE
4.2. de competențe	

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfășurarea a cursului	• Prezența la curs este obligatorie 50%; conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență
---------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sunt utilizate: videoproiector, prezentări video</li> <li>• Telefoanele mobile trebuie închise sau puse pe modul ” silențios ”</li> <li>• Prezența la începerea cursului la ora fixată în orar, intrarea ulterioară nefiind permisă</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului /laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezență obligatorie 100%; conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Prezența la începerea seminarului la ora fixată în orar, intrarea ulterioară nefiind permisă</li> <li>• Sunt utilizate: videoproiector, prezentări video</li> <li>• Prezentarea referatului</li> <li>• Telefoanele mobile trebuie închise sau puse pe modul ” silențios ”</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C.1 - Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară</p> <p>C.2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar</p> <p>C.3 - 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>C.4 - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C.5 - Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT.1 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p> <p>CT.2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de a familiariza masteranzii cu noțiunile elementare privind biochimia celulei, a contracției musculare, a glucidelor, lipidelor și proteinelor, a hormonilor, enzimelor, precum și a modificărilor produse în corp în caz de oboseală musculară și supraantrenament;
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1. Să definească și să utilizeze terminologia specifică biochimiei;</p> <p>O.c.1.2. Să cunoască noțiunile de bază privind celulele (structură, roluri), structura mușchiului, fiziologia și biochimia contracției musculare;</p> <p>O.c.1.3. Să cunoască principalele noțiuni privind biochimia oboselii și supraantrenamentului (definiții, factori biochimici implicați în oboseală, formele de oboseală, efortul fizic și datoria de oxigen, mecanismele implicate în apariția supraantrenamentului, manifestări clinice, efecte asupra antrenamentului, tratament);</p> <p>O.c.1.4. Să cunoască principalele noțiuni privind metabolismul (faza anabolică și catabolică), metabolismul bazal și metabolismul în efort;</p> <p>O.c.1.5. Să cunoască principalele noțiuni privind enzimele (clasificare, mecanisme de acțiune și utilizarea acestora de către organism);</p> <p>O.c.1.6. Să cunoască principalele noțiuni privind hormonii (glandele endocrine, clasificarea hormonilor, principalele roluri din organism).</p> <p>O.c.2.1. Să cunoască noțiunile de bază privind proteinele (clasificare, roluri în</p>

	organism, biochimia proteinelor); O.c.2.2. Să cunoască noțiunile de bază privind lipidele (clasificare, roluri în organism, biochimia lipidelor); O.c.2.3. Să cunoască noțiunile de bază privind glucidele (clasificare, roluri în organism, biochimia glucidelor); O.at.1.7. - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate care vor fi prezentate la ”Sesiunea de comunicări științifice studențești” sau vor fi publicate în reviste de specialitate; O.at.1.8. Să realizeze o continuă îmbunătățire a pregătirii profesionale prin studierea literaturii de specialitate; O.at.2.4. Să manifeste interes pentru aplicarea în practică a noțiunilor privind biochimia contracției musculare, obosealii musculare și a supraantrenamentului, pentru persoane sănătoase care efectuează activități fizice de diferite intensități;
--	--

### 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Biochimia celulei (definiții, clasificare, structură internă, roluri, reacții biochimice celulare) O.c.1.1. O.c.1.2.	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 15-17; Rabega M., Rabega C. (1983) – <i>Vitamine, enzime și hormoni</i> , Ed. Albatros, București, pag. 9-14; 2 ore
Biochimia contracției musculare (structura mușchiului, fiziologia și biochimia contracției musculare) O.c.1.1. O.c.1.2. O.at.1.7. O.at.1.8. O.at.2.4	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 169-190; Allen DG, Lamb GD, Westerblad H. (2008) – <i>Skeletal muscle fatigue: cellular mechanisms</i> , <i>Physiol. Rev.</i> 88: 287-332; <a href="http://www.physrev.physiology.org/content/physrev/88/1/287.full.pdf">www.physrev.physiology.org/content/physrev/88/1/287.full.pdf</a> 2 ore
Biochimia obosealii și a supraantrenamentului (definiții, factori biochimici implicați în oboseală, formele de oboseală, efortul fizic și datoria de oxigen, mecanismele implicate în apariția supraantrenamentului, manifestări clinice, efecte asupra antrenamentului, tratament) O.c.1.1. O.c.1.3. O.at.1.7. O.at.1.8. O.at.2.4	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 4-6; Demeter A. (1981) – <i>Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice</i> , Ed. Sport Turism, București, pag. 247-257; 259-260;  Allen DG, Lamb GD, Westerblad H. (2008) – <i>Skeletal muscle fatigue: cellular mechanisms</i> , <i>Physiol. Rev.</i> 88: 287-332; <a href="http://www.physrev.physiology.org/content/physrev/88/1/287.full.pdf">www.physrev.physiology.org/content/physrev/88/1/287.full.pdf</a> The Women's Sports Medicine Center, Hospital for special surgery, New York (2000) – <i>Overtraining</i> , <a href="https://www.hss.edu/Overtraining.pdf">https://www.hss.edu/Overtraining.pdf</a> Jonathan M. – <i>Overtraining and recovery</i> , NSCA.com,

		PTQ 2.1, pp. 12-15, <a href="http://www.nsc.com/uploadedFiles/NSCA/Resources/PDF/Education/Articles?Assoc_Publications_PDFs/overtraining_and_recovery.pdf">www.nsc.com/uploadedFiles/NSCA/Resources/PDF/Education/Articles?Assoc_Publications_PDFs/overtraining_and_recovery.pdf</a> Dulceață V. (2014) – <i>Supraantrenamentul</i> , <a href="http://www.conferinte-desfs.ase.ro/2014/pdf/02%Performance%20Sport/24%20Dulceata_rom.pdf">www.conferinte-desfs.ase.ro/2014/pdf/02%Performance%20Sport/24%20Dulceata_rom.pdf</a> 3 ore
Metabolismul (faza anabolică și faza catabolică, metabolismul bazal și metabolismul în efort, reglarea metabolismului) O.c.1.1. O.c.1.4. O.at.1.8.	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag.1-4; 13-15; Demeter A. (1981) – <i>Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice</i> , Ed. Sport Turism, București, pag. 206-208; 238-246; 2 ore
Noțiuni generale privind biochimia enzimelor (clasificare, mecanisme de acțiune și utilizarea acestora de către organism) O.c.1.1. O.c.1.5. O.at.1.8.	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag.136-145; Rabega M., Rabega C. (1983) – <i>Vitamine, enzime și hormoni</i> , Ed. Albatros, București, pag. 61-83; 102-112; Demeter A. (1981) – <i>Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice</i> , Ed. Sport Turism, București, pag. 123-127;138-160; 2 ore
Noțiuni generale privind biochimia hormonilor (glandele endocrine, clasificarea hormonilor, principalele roluri din organism) O.c.1.1. O.c.1.6. O.at.1.8.	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 160-169; Rabega M., Rabega C. (1983) – <i>Vitamine, enzime și hormoni</i> , Ed. Albatros, București, pag. 162-218; 3 ore
<p><b>Bibliografie:</b> Allen D.G., Lamb G.D., Westerblad H. (2008) – <i>Skeletal muscle fatigue: cellular mechanisms</i>, <i>Physiol. Rev.</i> 88: 287-332; <a href="http://www.physrev.physiology.org/content/physrev/88/1/287.full.pdf">www.physrev.physiology.org/content/physrev/88/1/287.full.pdf</a> Cheța D., Mihalache N. (1989) – <i>Efortul fizic și metabolismul</i>, Ed. Sport-Turism, Colecția Vacanță și sănătate, București; Dinu V., Truția E., Popa-Cristea E., Popescu A. (1998) – <i>Biochimie medicală, mic tratat</i>, Ed. Medicală, București Dulceață V. (2014) – <i>Supraantrenamentul</i>, <a href="http://www.conferinte-desfs.ase.ro/2014/pdf/02%Performance%20Sport/24%20Dulceata_rom.pdf">www.conferinte-desfs.ase.ro/2014/pdf/02%Performance%20Sport/24%20Dulceata_rom.pdf</a> Felszeghy E., Abraham A. (1972) – <i>Biochimie</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București; Jonathan M. – <i>Overtraining and recovery</i>, NSCA.com, PTQ 2.1, pp. 12-15, <a href="http://www.nsc.com/uploadedFiles/NSCA/Resources/PDF/Education/Articles?Assoc_Publications_PDFs/overtraining_and_recovery.pdf">www.nsc.com/uploadedFiles/NSCA/Resources/PDF/Education/Articles?Assoc_Publications_PDFs/overtraining_and_recovery.pdf</a> Lîsîi L. (2007) – <i>Biochimie medicală</i>, Ed. Universul, Chișinău, Republica Moldova</p>		

Lupea A.X, Ardelean A. (1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara; Mody E., Funduc I., Alexandrescu R., Dobreanu M. (2000) – <i>Biochimie clinică (Patochimie)</i> , Ed. All, Colecția Medic All, București; Rabega M., Rabega C. (1983) – <i>Vitamine, enzime și hormoni</i> , Ed. Albatros, București; Simionescu Cr., Dimionescu B. (1982) – <i>Proteinele</i> , Ed. Științifică și Enciclopedică, Colecția „Știința pentru Toți”, București; The Women's Sports Medicine Center, Hospital for special surgery, New York (2000) – <i>Overtraining</i> , <a href="https://www.hss.edu/Overtraining.pdf">https://www.hss.edu/Overtraining.pdf</a>		
8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Proteinele (clasificare, roluri în organism, biochimia proteinelor) O.c.1.1. O.c.2.1. O.at.1.8	Prelegere interactivă, prezentare power point;	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 92-136; Mody E., Funduc I., Alexandrescu R., Dobreanu M. (2000) – <i>Biochimie clinică (Patochimie)</i> , Ed. All, Colecția Medic All, București, pag. 54-62; 65-69;97-98; 104-105; Demeter A. (1981) – <i>Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice</i> , Ed. Sport Turism, București, pag. 222-231; 2 ore
Lipidele (clasificare, roluri în organism, biochimia lipidelor) O.c.1.1. O.c.2.2. O.at.1.8	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 64-92; Mody E., Funduc I., Alexandrescu R., Dobreanu M. (2000) – <i>Biochimie clinică (Patochimie)</i> , Ed. All, Colecția Medic All, București, pag. 79-87; 205-209; Demeter A. (1981) – <i>Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice</i> , Ed. Sport Turism, București, pag. 218-222; 2 ore
Glucidele (clasificare, roluri în organism, biochimia glucidelor) O.c.1.1. O.c.2.3. O.at.1.8	Prelegere interactivă, prezentare power point	De consultat: Lupea A.X, Ardelean A.(1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 35-64; Mody E., Funduc I., Alexandrescu R., Dobreanu M. (2000) – <i>Biochimie clinică (Patochimie)</i> , Ed. All, Colecția Medic All, București, pag. 69-77; 141-145; 152-153; 157-158; Demeter A. (1981) – <i>Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice</i> , Ed. Sport Turism, București, pag. 208-218; 2 ore
Prezentarea referatelor de specialitate, cu subiect impus	Prezentare power point	8 ore
<b>Bibliografie:</b> Lupea A., Ardelean A. (1997) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Mirton, Timișoara; Vâjială GE (2007) – <i>Biochimia efortului</i> , Ed. Fundației România de Mâine, București; Demeter A. (1981) – <i>Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice</i> , Ed. Sport Turism, București; Marcus D. (1975) – <i>Fiziologie și biochimie cu aplicații la exercițiile fizice</i> , Tipografia Universității din Timișoara; Demeter A., Ghircoiașu M., Avramoff E., Răceanu T. (1979) – <i>Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului</i> , Ed. Sport Turism, București;		

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

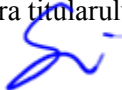
Studentii vor dobândi noțiuni generale privind biochimia celulei, a contractiei musculare, a oboselii musculare și supraantrenamentului, a hormonilor, enzimelor și de asemenea, vor aprofunda noțiunile anterioare privind biochimia glucidelor (monozaharide, aldoze și cetoze, polizaharide), lipidelor (acizi grași, lipide simple și complexe) și proteinelor (simple și combinate/conjugate) care sunt necesare în desfășurarea ulterioară a activităților specifice, conform specializării.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	Cunoașterea materialului didactic predat la cursul de specialitate  Sarcină obligatorie	Test grilă cu răspunsuri multiple	60%
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Cunoașterea materialului didactic predat la seminarii  Sarcină obligatorie	Test grilă cu răspunsuri multiple	10%
	Conținutul, actualitatea informației, numărul surselor bibliografice, prezentarea referatelor  Sarcină obligatorie	Elaborarea și prezentarea unui referat de specialitate cu tematică impusă	30%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participare în proporție de minim 80% la lucrările practice</li> <li>• Elaborarea și prezentarea unui referat de specialitate cu tematică impusă</li> <li>• Acumularea unui bagaj minim de cunoștințe privind noțiunile de biochimie predate la cursuri și seminarii</li> <li>• Prezentarea și susținerea referatului (sarcină obligatorie) este o condiție pentru susținerea examenului scris - testul grilă.</li> <li>• Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie) este o condiție de intrare în examen la testul grilă.</li> <li>• În cazul în care evaluatorii constată situații în care studentul plagiază, punctajul acordat pentru referat va fi egal cu zero, această situație aducând după sine interzicerea participării la examenul scris, până când nu se predă un nou referat care să respecte regulile de scriere și citare.</li> <li>• Absența la testul grilă (sarcină obligatorie) înseamnă absență de la examen, indiferent de punctajul total cumulat până în acel moment, cu excepția situațiilor de măriri de notă.</li> </ul>			

 Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament





**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea de Vest din Timișoara</b>
1.2. Facultatea	<b>Facultatea de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Educație Fizică și Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație Fizică și Sportivă</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Master</b>
1.6. Programul de studii / calificarea	<b>Educație Fizică și Sportivă/</b> Cod C.O.R: <i>23 Specialiști în învățământ</i> 232001 Profesori în învățământul profesional 233002 Profesori în învățământul secundar /gimnazial 233001 Profesori în învățământul secundar/liceal 234101 Profesori în învățământul primar și preșcolar <i>2269 Specialiști in domeniul sănătății neclasificați în grupele de baza anterioare</i> 226909 - cercetător în educație fizică și sport 226910 - asistent de cercetare în educație fizică și sport 226911 - consilier sportiv

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Metodica predării gimnasticii în școală</b>						
2.2. Titularul activităților de curs	<b>Conf. Univ. dr. Faur Mihaela-Liana</b>						
2.3. Titularul activităților de seminar/LP	<b>Conf. Univ. dr. Faur Mihaela-Liana</b>						
2.4. Anul de studii	<b>1</b>	2.5. Semestrul	<b>1</b>	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7. Regimul disciplinei	DF, DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>	din care: 3.2 curs	<b>2</b>	3.3. seminar/laborator	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>56</b>	din care: 3.5 curs	<b>28</b>	3.6. seminar/laborator	<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>150 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>45</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					<b>28</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>42</b>
Examinări					<b>7</b>
Tutorat					<b>28</b>
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	<b>150 ore</b>				
3.8. Total ore pe semestru	<b>56+150=206</b>				
3.9. Număr de credite	<b>8</b>				

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de curs dotată cu aparatură audio-video;</li> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Sala de gimnastică dotată cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice plus aparatură audio-video.</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP<sub>1</sub></b> Utilizarea terminologiei de specialitate în relațiile de comunicare și în situații mereu schimbătoare.</p> <p><b>CP<sub>2</sub></b> Utilizarea cunoștințelor din domeniul activităților motrice pentru explicarea și interpretarea unor situații noi în corelație cu domeniile de graniță.</p> <p><b>CP<sub>3</sub></b> Valorificarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului în vederea dezvoltării fizice armonioase și a capacității motrice.</p> <p><b>CP<sub>4</sub></b> Utilizarea eficientă a unor criterii și metode de evaluare pentru formularea unor judecăți de valoare reale</p> <p><b>CP<sub>5</sub></b> Valorificarea limbajului corporal pentru exprimarea și înțelegerea ideilor, stărilor afective și a esteticului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT<sub>1</sub></b> Demonstra rea modului de asimilare a tehnicilor de relaționare în grup, a capacităților empatică de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă.</p> <p><b>CT<sub>2</sub></b> Capacitatea de a comunica în mod clar și concis propriile concluzii, cunoștințele și raționamentele care le justifică, atât către specialiști din domeniu dar și către un public formată din nespecialiști;</p> <p><b>CT<sub>3</sub></b> Asumarea nevoii de formare continuă pentru a crea premisele de progres în carieră și adaptarea propriilor competențe profesionale și manageriale la dinamica dezvoltării domeniului activităților corporale.</p>

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

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<p>Cursul are menirea de a preciza strategiile utilizate în însușirea deprinderilor specifice gimnasticii în învățământul preuniversitar.</p> <p>Cursul urmărește:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formarea și consolidarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și preda mijloacele gimnasticii de bază, gimnastică acrobatică și sărituri cuprinse în aria curriculară educație fizică - liceu .</li> <li>- Aplicarea prevederilor regulamentare ale gimnasticii în forme adaptate de întrecere/concurs.</li> </ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<p>– <b>O.c.1</b> Să definească și să utilizeze terminologia gimnasticii;</p> <p><b>O.c.2</b> - Să cunoască evoluția fenomenului gimnic;</p> <p><b>O.c.3</b> - Să explice caracteristicile și sarcinile gimnasticii;</p> <p><b>O.c.4</b> Să explice modul de realizare a evaluării la nivelul ciclului liceal</p> <p><b>O.c.5</b> - Să identifice algoritmi însușirii mijloacelor gimnasticii.</p> <p><b>O.c.6</b> - Să explice necesitatea utilizării acompaniamentului muzical;</p> <p><b>O.c.7</b> - Să cunoască reguli generale ale arbitrajului în gimnastică.</p> <p><b>O.c.8</b> - Să explice rolul profilactic al exercițiilor de dezvoltarea fizică armonioasă</p> <p><b>O.c.9</b> - Să explice rolul aptitudinilor motrice în formarea deprinderilor</p>



	<p>specifice din gimnastică</p> <p><b>O.c.10</b> - Să prezinte rezultatele obținute de gimnastica românească</p> <p><b>O.c.11</b> - Să explice rolul gimnasticii în pregătirea viitorilor profesori</p> <p><b>O.ab.1</b> - Să conceapă complexe de dezvoltare fizică generală ținând cont de particularitățile de vârstă.</p> <p><b>O.ab.2</b> - Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a mijloacelor gimnasticii (exercițiile de front și formație, exercițiile aplicativ-utilitare);</p> <p><b>O.ab.3</b> - Să optimizeze mijloacele pentru însușirea exercițiilor de front și formație, exercițiilor aplicativ-utilitare)</p> <p><b>O.ab.4</b> – Să standardizeze mijloacele pentru însușirea exercițiilor acrobatice statice și dinamice și săriturilor specifice.</p> <p><b>O.ab.5</b> Să conceapă complexe de gimnastică aerobică pentru ciclul liceal.</p> <p><b>O.ab.6</b> – Să aplice mijloacele gimnasticii în parcursuri aplicative, demonstrații și piramide</p> <p><b>O.ab.7</b> Să organizeze și să conceapă un ansamblu de gimnastică cu elemente din programele școlare.</p> <p><b>O.ab.8</b> Să conceapă și să aplice în practică programe pentru educarea aptitudinilor motrice combinate</p> <p><b>O.ab.9</b> Să realizeze proiectarea unităților de conținut din gimnastică la nivelul ciclului liceal</p> <p><b>O.at.1</b> - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate;</p> <p><b>O.at.2</b> - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p><b>O.at.3</b> Să manifeste interes pentru îmbogățirea terminologiei de specialitate.</p> <p><b>O.at.4</b> - Să manifeste interes pentru formare simțului estetic al mișcării.</p> <p><b>O.at.5</b> - Să manifeste curaj în realizarea elementelor din gimnastică aplicabile în viață</p> <p><b>O.at.6</b> - Să manifeste perseverență în depășirea unor situații problemă</p>
--	--

## 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Sarcinile și caracteristicile gimnasticii. Ramurile gimnasticii. Terminologia gimnasticii. Alcătuirea desenelor în gimnastică (2 ore)</p> <p><b>O.c.1; O.c. 3,</b></p>	Prelegerea	<p>Gimnastica disciplină sau ramură sportivă?</p> <p>Gimnastica formă de practicare a exercițiului fizic</p> <p>De citit:</p> <p><b>Goncz Raicu, M., Nicolin, M. (2002)</b> Gimnastica, Mirton, Timișoara , pag. 25-27, 27-28, 28-29, 83-118</p> <p><b>Stroescu A. și colab.(1968)</b> <i>Gimnastica</i>, Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 35-49</p>
<p>2. Programa școlară, conținutul referitor la gimnastica de bază și sărituri specifice realizabile la nivelul ciclului liceal. Programa școlară, conținutul referitor la disciplinele alternative realizabile la nivelul ciclului liceal (2 ore)</p>	Prelegerea dezbateri	<p>Ministerul Educației Naționale (1999) <i>Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică</i>, Ed. Școala Românească, București</p> <p>Ministerul Educației, Cercetării și Inovării (2009) <i>Programe Școlare clasele V-VIII Educație Fizică</i>, București</p> <p>Ministerul Educației, Cercetării și Inovării (2009) <i>Programe Școlare clasele IX-XII Educație Fizică</i>,</p>

		București
3. Programa școlară, conținutul referitor la disciplinele alternative realizabile la nivelul ciclului liceal (2 ore)	Prelegerea, Prelegerea - interactivă	De citit: <b>Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.</b> (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.30-44; <b>Stroescu, A. și colab.</b> (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.51-65
4. Metodica elaborării complexelor de dezvoltare fizică armonioasă fără obiecte portative și în perechi (2 ore)	Prelegerea - interactivă	De citit: <b>Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.</b> (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.44-65; <b>Stroescu, A. și colab.</b> (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.67-84 <b>Scarlat, E., Scarlat, M.B.</b> (2011) <i>Tratat de Educație fizică</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București, pag 131-144
5. Metodica elaborării complexelor de dezvoltare fizică armonioasă cu obiecte portative și la, pe, cu aparate (2 ore)	Prelegerea, prelegere-dezbatere	De citit: <b>Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.</b> (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.66-89;90-92 <b>Stroescu, A. și colab.</b> (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.84-104; 230-283 <b>Scarlat, E., Scarlat, M.B.</b> (2011) <i>Tratat de Educație fizică</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București, pag 189-196
6. Metodica predării elementelor acrobatice statice și dinamice (4 ore)	Prelegerea, prelegere-dezbatere	De citit: <b>Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.</b> (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.119-128; <b>Stroescu, A. și colab.</b> (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.498-503
7. Importanța acompaniamentului muzical în lecția de educație fizică; Asigurarea, ajutorul și auto-asigurarea în lecția de educație fizică; (2 ore)	Prelegerea	De citit: <b>Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.</b> (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.192-204; , pag.119-128; <b>Stroescu, A. și colab.</b> (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 510-521; pag.498-503
8. Metodica predării săriturilor cu sprijin . (4 ore)	Prelegerea interactivă Prezentare ppt. și animații	De citit: <b>Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.</b> (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.128-143; <b>Vieru, N. (1997)</b> <i>Manual de gimnastică sportivă</i> , Ed. Driada, București, pag.104-110 <b>Stroescu, A. și colab.</b> (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag.147-164 <b>Scarlat, E., Scarlat, M.B.</b> (2011) <i>Tratat de Educație fizică</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București, pag. 175-178; pag. 131-144.
9. Modalități de realizare a programelor opționale folosind	Prelegerea	

ramurile gimnasticii . (2 ore)		
10. Metodica predării exercițiilor aplicative – parcursuri aplicative (2 ore)	Prelegerea	De citit: <b>Gonczi Raicu, M., Nicolin, M.</b> (2002) <i>Gimnastica</i> , Mirton, Timișoara , pag.178-184; <b>Vieru, N.</b> (1997) <i>Manual de gimnastică sportivă</i> , Ed. Driada, București, pag.232-238 <b>Stroescu, A. și colab.</b> (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 105-146
11. Piramide, exerciții la aparate speciale. Demonstrații sportive. Cunoștințe teoretice despre arbitrajul în gimnastică (2 ore) <i>O.c. 6; O.ab. 6; O.at. 6</i>	Conversația, explicația	De citit: <b>Stroescu, A. și colab.</b> (1968) <i>Gimnastica</i> , Ed. Didactică și Pedagogică , București, pag. 205-219; 220-229;581-588- <a href="http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art">http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art</a>
12. Organizarea concursurilor școlare de gimnastică. Selecția elevilor pentru echipa reprezentativă (2 ore)	Prelegerea	
<b>Bibliografie</b> 1. Covaci, N. (1976) Săriturile în gimnastică, Ed. Sport - Turism, București 2. Faur M. , Gonczi-Raicu M. (1995) Gimnastica în școală la vârsta de 7-12 ani. Timișoara, Mirton 3. Gonczi Raicu M., Nicolin M. (2002) Gimnastica, Mirton, Timișoara 4. Ministerul Educației Naționale (1999) <i>Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică</i> , Ed. Școala Românească, București 5. Ministerul Educației, Cercetării și Inovării (2009) <i>Programe Școlare clasele V-VIII Educație Fizică</i> , București 6. Ministerul Educației, Cercetării și Inovării (2009) <i>Programe Școlare clasele IX-XII Educație Fizică</i> , București 7. Popescu, G. (2007) Metodica disciplinelor sportive gimnice – Gimnastica Acrobatică, București, Ed. Elisaveros 8. Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) Tratat de Educație fizică, București, Ed. Didactică și Pedagogică		
<b>8.2. Seminar/laborator/ LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Conceperea unor complexe pentru dezvoltare fizică armonioasă în 64 de timpi pentru ciclul liceal (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, exersarea,	Se lucrează frontal, individual cu acompaniament muzical
2. Proiectarea unităților de învățare pentru elementele acrobatice (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritizarea	Se realizează proiecte
3. Proiectarea unităților de învățare pentru săriturile cu sprijin (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritizarea	Se realizează proiecte
4. Elaborarea unor sisteme de acționare pentru elementele acrobatice statice și dinamice și modalități concrete de acordare a ajutorului. (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea, algoritizarea	Conceperea unor sisteme de acționare pentru elemente acrobatice
5. Elaborarea unor sisteme de	Explicație, demonstrație,	

acționare pentru însușirea săriturilor specifice (4ore)	problematizarea, algoritimizarea	
6.Elaborarea unor parcurhuri aplicativ-utilitare pentru educarea aptitudinilor motrice combinate (4ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea	Crearea de parcurhuri aplicative pe nivele de vârstă și conform Programelor școlare în vigoare.
7.Conceperea unui ansamblu cu cel puțin trei schimbări de formații. (2 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea	
8.Construirea unor piramide cu 3,5,7 participanți(2 ore)	Explicație, demonstrație, problematizarea	Se lucrează frontal. La exercițiile acrobatice se acordă asistența și ajutorul. Se lucrează pe grupe și în perechi.
<b>Bibliografie</b>		
1. Băiașu, N., Andronescu, V. (1972) Jocuri acrobatice și piramide, Edit. Stadion, București		
2. Drăgulin Saitoc, Ileana (1990) Exercițiul fizic în dezvoltarea armonioasă a copiilor, Edit. Sport-Turism, București		
3. Ministerul Educației Naționale (1999, 2009) Curriculum Național Pentru Educație Fizică		
4. Stroescu A. (1974) Terminologia gimnasticii, Ed. Stadion, București		

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

Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina metodică predării gimnasticii în școală, masteranzii vor dobândi abilitățile necesare aplicării mijloacelor gimnasticii în condiții variate conform programelor școlare în vigoare și corelat cu așteptările angajatorilor: Inspectoratul școlar Județean, Instituțiile de învățământ preuniversitar, asociații profesionale.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	C. privind nivelul de însușire a conținutului cursului	Observarea curentă	<b>50 %</b>
	C. bazat pe atitudinea față de disciplină	Testarea cunoștințelor de specialitate un proiect final cu prezentare Power Point	
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Criteriul progresului	Observarea curentă	<b>50% :</b> 25% probele practice; 25 % - teme, referate, proiecte
	Criteriul performanței	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
Cunoașterea în linii mari a problematicii cursului; Realizarea proiectării unităților de conținut pentru ciclul liceal;			

Identificarea structurii unei programe pentru opțional.

**Realizarea unor parcursuri aplicative folosind 5 deprinderi aplicativ-utilitare.**

**Conceperea unui complex de DFA liber, în 64 timpi tip gimnastică aerobică**

**Realizarea unei linii acrobatice.**

**Realizarea unei sărituri cu sprijin la alegere din cele cuprinse în Programă Scolară**

Identificarea precisă a algoritmilor de predare a elementelor acrobatice statice și dinamice.

Identificarea precisă a algoritmilor de predare a săriturilor cu sprijin pe aparat.

**Nota finală: nota proiect final(5% din nota) + nota LP (50%)**

**Absența la probele practice** înseamnă absență de la examen

**Îndeplinirea criteriului de frecvență la curs și lucrări practice (sarcină obligatorie)** este o condiție de intrare în examenul practice și la examenul oral.

În cazul în care evaluatorii constată situații în care studentul plagiază, punctajul acordat pentru referat va fi egal cu zero, această situație aducând după sine interzicerea participării la examenul practic până când nu se predă un nou referat care să respecte regulile de scriere și citare.

**Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă** se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului. Referatul reprezintă o condiție obligatorie de promovare a disciplinei.

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5 Ciclul de studii	Ciclul 2 – Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumire disciplina	Teoria sportului și competiției						
2.2 Titular activități de curs	conf.univ.dr. Adrian Nagel						
2.3 Titular activități de seminar	conf.univ.dr. Adrian Nagel						
2.4 Titular activități de laborator/lucrari							
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	ex	2.8 Regimul disciplinei	ob

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

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	din care ore curs	2	seminar	2	laborator	
<b>3.2. Numar ore pe semestru</b>	56	din care ore curs	28	seminar	28	laborator	
<b>3.3. Distribuția fondului de timp:</b>							<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							1
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							1
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							1
Tutoriat							1
Examinări							1
Alte activități.....							
<b>3.4 Total ore studiu individual</b>	<b>70</b>						
<b>3.5 Total ore pe semestru <sup>1</sup></b>	<b>126</b>						
<b>3.6 Numărul de credite</b>	<b>8</b>						

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<sup>1</sup> Numărul total de ore nu trebuie să depășească valoarea (Număr credite) x 27 ore



5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului	•
5.3 de desfășurare a laboratorului	•

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere</b> (cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea terminologiei utilizate în Teoria sportului</li> <li>- Cunoașterea terminologiei utilizate în Teoria Competiției</li> <li>- Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din Teoria sportului</li> <li>- Înțelegerea rolului jucat de activitatea sportivă în societatea contemporană</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacitatea de analiză și interpretare a sistemului sportiv</li> <li>- Explicarea ideilor strategice de dezvoltare a sportului contemporan.</li> <li>- Explicarea tendințelor manifeste în sportul contemporan</li> </ul> <p><b>3. Atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocuparea pentru perfecționarea profesională prin însușirea unor cunoștințe referitoare la activitatea sportivă</li> <li>- Implicarea în activități științifice, cum ar fi elaborarea și publicarea unor articole și studii de specialitate</li> <li>- Participarea la proiecte cu caracter științific, conforme cu exigențele învățământului european</li> </ul>
Competențe transversale	•

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Disciplina are menirea de a asigura cunoștințe teoretice despre sistemul sportului
7.2 Obiectivele specifice	• Disciplina are menirea de a asigura și consolida cunoștințele despre sistemul sportului și despre organizarea și desfășurarea în bune condiții a competițiilor sportive

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<b>Teoria sportului</b>		
Sportul Definiție Scurt istoric	Prelegerea	2
Structurile și organizarea sportului în România	Prelegerea	2
Caracteristicile sportului	Prelegerea	2
Funcțiile și obiectivele sportului	Prelegerea	2
Subsistemele sportului. Tendințe contemporane și unele idei		

strategice de dezvoltare a acestuia		
Clasificarea sporturilor	Prelegerea	2
Bazele sociale ale sportului	Prelegerea	2
Performanța sportivă Capacitatea de performanță I. Structura capacității de performanță	Prelegerea	2
Factorii capacității de performanță	Prelegerea	2
Capacitatea de performanță II. Bazele morfologice și funcționale ale performanței sportului	Prelegerea	2
<b>Teoria competiției</b>		
Teoria competiției Istoria competiției sportive. Antrenament și competiție	Prelegerea	2
Funcțiile competițiilor sportive	Prelegerea	2
Sistemul competițional	Prelegerea	2
Activitatea antrenorilor și sportivilor în procesul de pregătire pentru participarea la competiții	Prelegerea	2
Recapitulare	Conversatia	2

### Bibliografie

BOMPA Tudor	Teoria si metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Constanta, 2001
CIOSICI Doru	Teoria antrenamentului sportiv, Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara, 2011
DRAGNEA C. Adrian, MATE- TEODORESCU Silvia	Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti, 2002
MATVEEV, L.P., NOVIKOV, A.D.	Teoria si metodica educatiei fizice, Editura Sport-Turism, Bucuresti, 1980
NICU Alexe	Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucuresti, 1993
***	Antrenoriat și competiție, SDP nr. 350, 351, 352, CCPS, București, 1994
***	Teoria antrenamentului, SDP nr. 359, 360, 361, CCPS, București, 1995
***	Teoria competiției, SDP nr. 362, 363, 364, CCPS, București, 1995
Internet	Sport și competiție

<b>8.2 Seminar</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Discutarea si clarificarea problematicii prezentate la cursuri.	Explicatia Conversatia	
Comentarii asupra bibliografiei recomandate	Explicatia Conversatia	
Prezentare referate	Explicatia Conversatia Discuții	
Clarificarea tuturor aspectelor legate de pregătirea sportivilor si participarea acestora in competitii	Explicatia Conversatia Discuții	
Sustinere teste	Teste verificare	
<b>8.3 Laborator</b>		

### Bibliografie

Bibliografia recomandata pentru Cap.8.1

## 9. Evaluare


Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1 Curs	Performanta scolara	Examen scris	100 %
9.2 Seminar	Progresul scolar	Test	admis / respins
	Capacitatea de aplicare a cunostintelor in practica	Examinare orală	admis / respins
	Atitudinea fata de disciplina studiata		
9.3 Laborator/lucrari			
9.4 Standard minim de performanță			
Acumularea a 5 minim puncte din 10 posibile. Nu se acorda punct din oficiu.			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament



**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și motricitate specială
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație Fizică și Sportivă</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Master</b>
1.6. Programul de studii / calificarea	<b>Educație Fizică și Sportivă/</b> Cod C.O.R: 23 Specialiști în învățământ 232001 Profesori în învățământul profesional 233001 Profesori în învățământul secundar/gimnazial 234101 Profesori în învățământul primar și preșcolar 2269 Specialiști în domeniul sănătății neclasificați în grupele de baza anterioare 226909 - cercetător în educație fizică și sport 226910 - asistent de cercetare în educație fizică și sport 226911 - consilier sportiv

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Managementul amenajării și întreținerii bazelor sportive</b>						
2.2. Titularul activităților de curs	<b>Conf. univ. dr. Baniaș Petru</b>						
2.3. Titularul activităților de seminar/LP	<b>Conf. univ. dr. Baniaș Petru</b>						
2.4. Anul de studii	<b>2</b>	2.5. Semestrul	<b>1</b>	2.6. Tipul de evaluare	<b>C</b>	2.7. Regimul disciplinei	<b>DO</b>

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>2</b>	din care: 3.2 curs	<b>1</b>	3.3. seminar/laborator	<b>1</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>28</b>	din care: 3.5 curs	<b>14</b>	3.6. seminar/laborator	<b>14</b>
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>100 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>20</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					<b>40</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>20</b>
Examinări					
Tutorat					<b>10</b>
Alte activități – participare ca spectator/voluntar/participant concurs de înot					<b>10</b>
3.7. Total ore studiu individual	<b>100 ore</b>				
3.8. Total ore pe semestru	28+100 = <b>128 ore</b>				
3.9. Număr de credite	<b>6</b>				

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură audio-video;</li> <li>Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului /laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>Accesul la bazinul de înot; materialele necesare pentru desfășurarea lecțiilor practice; echipament obligatoriu (slip/dres de baie, casca, ochelari de înot, șlapi)</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP<sub>1</sub></b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p><b>CP<sub>2</sub></b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p><b>CP<sub>3</sub></b> 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><b>CP<sub>4</sub></b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educație fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p><b>CP<sub>5</sub></b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</p> <p><b>CP<sub>6</sub></b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT<sub>1</sub></b> 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> <p><b>CT<sub>2</sub></b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</p> <p><b>CT<sub>3</sub></b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

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

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	Dobândirea cunoștințelor necesare pentru managementul activității de amenajare și exploatare bazelor sportive.
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<p>O.c.1.1. Să descrie noțiunile și conceptele folosite în managementul amenajării și întreținerii bazelor sportive;</p> <p>O.ap.1.2. Să identifice activitățile specifice managementului amenajării și întreținerii bazelor sportive;</p> <p>O.at.1.3. Să argumenteze importanța managementului amenajării și întreținerii bazelor ;</p> <p>O.c.2.1. Să descrie funcțiile managementului amenajării și întreținerii bazelor sportive;</p> <p>O.ap.2.2. Să identifice aplicarea funcțiilor managementului în activitățile de amenajare și întreținere a bazelor sportive ;</p> <p>O.at.2.3.Să manifeste interes pentru activitățile de amenajare și întreținere a bazelor sportive;</p> <p>O.c.3.1. Să descrie rolul managementului amenajării și întreținerii bazelor sportive;</p> <p>O.ap.3.2. Să identifice rolul managementului amenajării și întreținerii bazelor sportive;</p> <p>O.at.3.3. Să formeze obișnuința practicării înotului, în diferitele sale forme;</p> <p>O.c.4.1. Să descrie activități de management al amenajării și întreținerii bazelor</p>

	sportive; O.ap.4.2. Să identifice activități de management al amenajării și întreținerii bazelor sportive; O.at.4.3. Să utilizeze activități de management al amenajării și întreținerii bazelor sportive; O.c.5.1. Să descrie activitatea management a amenajării și întreținerii bazelor sportive; O.ap.5.2. Să identifice mijloace de promovare a managementului amenajării și întreținerii bazelor sportive; O.at.5.3. Să promoveze activitățile de management a amenajării și întreținerii bazelor sportive;
--	--

### 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiunea de management (2 ore) -	Prelegere participativă	1. Ce este managementul? 2. Care sunt trăsăturile procesului de management? 3. Care sunt principiile generale ale managementului firmei? 4. Care sunt funcțiile managementului 5. care este cadrul conceptual al activității sportive?  Referințe 1. Baniaș P., Managementul unei baze sportive montane multifuncționale, Ed. UVT, 2006, pg.9-41 2. Voicu S., Managementul sportului, Ed. Mirton, Ed. Mirton, 2002, pg.5-19
2. Factori care stau la baza amenajării bazelor sportive (2 ore)	Prelegere participativă	Care este strategia de dezvoltare privind amenajarea bazelor sportive? Ce înseamnă noțiunea de cerere în activitatea sportivă? Ce înseamnă zona deservită? Ce înseamnă noțiunea de cerere curentă și cerere potențială? Ce cuprinde serviciul oferit?  Referințe Baniaș P., Curs Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. UVT, 2012, pg. 1-6 ***MTS, Administrarea și gestionarea bazelor sportive, Buc., 2000, pg. 9-12
3. Clasificarea construcțiilor sportive. Tipologie (2 ore)	Prelegere participativă	Care sunt categoriile și tipurile de baze sportive? Care sunt elementele componente ale amenajării bazelor sportive? Ce cuprinde complexul sportiv? Care sunt caracteristicile bazelor sportive în are liber? Care sunt caracteristicile bazelor sportive acoperite?  Referințe 1.Baniaș P., Curs Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. UVT, 2012, pg. 4-8



		2.***MTS, Adimistrarea și gestionarea bazelor sportive, Buc., 2000, pg. 28-39
4. Ciclul amenajare unei baze sportive (2 ore)	Prelegere participativă	<p>Care sunt fazele necesare amenajării bazelor sportive?            Care sunt operațiile necesare pentru execuția unei baze sportive?            Care sunt cerințele în alegerea terenului destinat unei baze sportive?            Care sunt lucrările necesare pentru terenul ales?            Care sunt instalațiile și amenajările auxiliare ale bazei sportive?</p> <p>Referințe            1. Baniaș P., Curs Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. UVT, 2012, pg. 6-12            2. Baniaș P., Managementul unei baze sportive montane multifuncționale, Ed. UVT, 2006, pg.91-99</p>
5. Funcționarea bazelor sportive (2 ore)	Prelegere participativă	<p>Ce înseamnă funcționarea optimă a unei baze sportive?            Ce sunt operatorii de utilizare?            Care sunt sarcinile operatorilor de utilizare?            Care sunt criteriile generale pentru programul de funcționare?</p> <p>Referințe            1. Baniaș P., Curs Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. UVT, 2012, pg. 11-13            2. Baniaș P., Managementul unei baze sportive montane multifuncționale, Ed. UVT, 2006, pg.97-99</p>
6. Întreținerea bazelor sportive (2 ore)	Prelegere participativă	<p>Care sunt obiectivele operațiilor de întreținere?            Care sunt cerințele generale ale operațiilor de întreținere?            Ce cuprinde planificarea resurselor umane?            Care sunt funcțiile și responsabilitățile personalului de întreținere?</p> <p>Referințe            1. Baniaș P., Curs Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. UVT, 2012, pg. 12-16            2. ***MTS, Adimistrarea și gestionarea bazelor sportive, Buc., 2000, pg. 70-73, 104-106</p>
7. Managerul (2 ore)	Prelegere participativă	<p>Care sunt sarcinile managerului?            Care sunt operațiile necesare pentru organizarea unei manifestări sportive?            Care sunt cerințele pentru omologarea bazelor sportive?            Care sunt parametrii de referință ale condițiilor ambientale ale bazelor sportive?            Care sunt cerințele de funcționare ale bazinelor de înot?</p> <p>Referințe            1. Baniaș P., Curs Amenajarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. UVT, 2012, pg. 16-30            2. Cristea I., Management sportiv, Ed. Expono, 2000, pg.7-11            ***MTS, Managementul timpului în administrația sportului, Buc., 2000, pg.17-24.</p>

<b>Bibliografie</b>		
1. Adroniceanu A., Plumb I., Profiroiu A., <i>Managementul serviciilor publice</i> , Biblioteca digitală ASE, București, <a href="http://www.ase.ro/Bib">http://www.ase.ro/Bib</a> , 2005 2. Baniaș P., <i>Curs Amenajarea și întreținerea bazelor sportive</i> , Ed. UVT, Timișoara, 2012 3. Baniaș P., <i>Managementul unei baze sportive universitare montane multifuncționale</i> , Editura Universității de Vest, 2007 4. Cristea I., <i>Management sportiv</i> , Ed. Exponto, Constanța, 2000 5. Voicu S., <i>Managementul sportului</i> , Editura Mirton, Timișoara, 2005 6. Voicu S., <i>Management în educație fizică și sport școlar</i> , 2002 7. Ministerul tineretului și Sportului, <i>Administrarea și gestionarea bazelor sportive</i> , 1997		
<b>8.2. Seminar/laborator/ LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Prezentarea unei baze sportive de tenis de câmp indoor Prezentarea unei baze sportive de tenis de câmp outdoor (2 ore)	Proiect individual, prezentare ppt	Minim 30 slideuri, tip bază sportivă, adresă, istoric, orar, dimensiuni, servicii oferite, amenajare, întreținere, responsabilități manager
2. Prezentare unei baze de jocuri sportive indoor Prezentarea unei baze de jocuri sportive outdoor (2 ore)	Proiect individual, prezentare ppt	Minim 30 slideuri, tip bază sportivă, adresă, istoric, orar, dimensiuni, servicii oferite, amenajare, întreținere, responsabilități manager
3. Prezentarea unei baze sportive de fitness (2 ore)	Proiect individual, prezentare ppt	Minim 30 slideuri, tip bază sportivă, adresă, istoric, orar, dimensiuni, servicii oferite, amenajare, întreținere, responsabilități manager
4. Prezentarea unei baze sportive de înot (2 ore)	Proiect individual, prezentare ppt	Minim 30 slideuri, tip bază sportivă, adresă, istoric, orar, dimensiuni, servicii oferite, amenajare, întreținere, responsabilități manager
5. Prezentarea unei baze sportive de fotbal (2 ore)	Proiect individual, prezentare ppt	Minim 30 slideuri, tip bază sportivă, adresă, istoric, orar, dimensiuni, servicii oferite, amenajare, întreținere, responsabilități manager
6. Prezentarea unui domeniu schiabil (2 ore)	Proiect individual, prezentare ppt	Minim 30 slideuri, tip bază sportivă, adresă, istoric, orar, dimensiuni, servicii oferite, amenajare, întreținere, responsabilități manager
7. Prezentarea unei baze sportive multifuncționale (2 ore)	Proiect individual, prezentare ppt	Minim 30 slideuri, tip bază sportivă, adresă, istoric, orar, dimensiuni, servicii oferite, amenajare, întreținere, responsabilități manager
<b>Bibliografie webgrafia</b>		

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

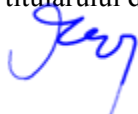
Prin studierea conținuturilor disciplinei, studenții vor dobândi cunoștințe și abilități necesare desfășurării de activități specifice legate de managementul amenajării și întreținerii bazelor sportive.

**10. Evaluare**

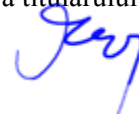
Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	Cunoștințe teoretice legate de managementul amenajării și întreținerii bazelor sportive	Examen oral	<b>50 %</b>
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Susținere prezentare ppt	Oral	<b>50%</b>
<b>10.6. Standard minim de performanță</b> Examen oral - nota 5 Susținerea prezentării ppt			
<b>Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare.</b>			

Data completării  
1.09.2017

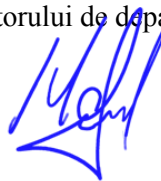
Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament



**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii / calificarea	Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica predării voleiului în școală						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Grădinaru Sorin						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Grădinaru Sorin						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Op.

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					60
Examinări					5
Tutorat					15
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	160				
3.8. Total ore pe semestru	216				
3.9. Număr de credite	8				

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfășurarea a cursului	• Sală de curs
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.P.1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C.P.2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C.P.3. 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. C.P.4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C.P.5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. C.P.6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	C.T.1. 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. C.T.2. 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	Cursul are menirea de a prezenta metoda de învățare, consolidare și perfecționare a acțiunilor de joc. Deprinderea de a stăpâni la nivel de avansați și performanță acțiunile de joc și a metodicii de consolidare și perfecționare.
7.2. Obiectivele specifice	1Oc. Să utilizeze terminologia specifică jocului de volei. 1Oap. Să opereze cu simboluri (semne convenționale) în descrierea mijloacelor de instruire. 1Oat. Să identifice mijloace adecvate învățării și consolidării acțiunilor de joc. 2Oc. Să cunoască tehnica de execuție a acțiunilor de joc. 2Oap. Să cunoască mecanismul eficienței acțiunilor de joc. 2Oat. Să manifeste preocupare pentru formarea reprezentării corecte a exercițiilor. 3Oc. Să cunoască efectele practicării jocului de volei. 3Oap. Să opereze cu mijloace specifice în sfera motricității. 3Oat. Să formeze obișnuința de practicare independentă a jocului de volei. 4Oc. Să cunoască formele și modelele de joc pentru copii, juniori și seniori. 4Oap. Să adapteze sistemele de acționare în funcție de vârsta subiecților și a mediului de desfășurare a jocului. 4Oat. Să manifeste interes pentru promovarea jocului de volei în medii dintre cele mai diverse. 5Oc. Să identifice voleiul românesc în trecut și prezent. 5Oap. Să studieze modele de jucători. 5Oat. Să susțină activitatea de performanță la nivel local și național. 6Oc. Să cunoască regulamentul de joc și de organizare a unei competiții. 6Oap. Să aplice prevederile regulamentare în calitate de arbitru. 6Oat. Să manifeste imparțialitate în aplicarea regulamentului de joc.

## 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Voleiul – mijloc al educației fizice școlare. Influența practicării jocului de volei asupra motricității generale a organismului (2 ore) 1Oc., 2Oc.	Prelegerea Conversația	-Bâc, O. (1999) Volleyball. Editura Universității din Oradea, pag.30-33 -Grapă, F., Mârza, D. (1998) Volei în învățământ. Editura Plumb, Bacău, pag. 29-43
Metodica învățării tehnicii jocului de volei (6 ore) 1Oc, 2Oc.	Prelegerea Conversația	-Grapă, F., Mârza, D. (1998) Volei în învățământ. Editura Plumb, Bacău, pag.86-90 -Mergheș, P., Grădinaru, S. (2014) Volei la început de drum. Editura Mirton, Timișoara, pag.52-126
Metodica învățării jocurilor de mișcare și pregătitoare în volei (4 ore) 3 Oc., 4Oc.	Prelegerea Conversația	-Grădinaru, S., Voicu, S. (1996) Jocuri motrice pregătitoare pentru învățarea voleiului în școală, Editura Mirton, Timișoara, pag.4-14 -Mergheș, P., Grădinaru, S. (2014) Volei la început de drum. Editura Mirton, Timișoara, pag. 31-48
Metodica învățării tacticii jocului de volei	Prelegerea	-Grădinaru, S., Mergheș, P. (2010) Volei-tehnică-tactică. Editura

(6 ore) 63Oc., 40c.	Conversația	Eurobit, Timișoara, pag. 84-103 -Mergheș, P., Grădinaru, S. (2014) Volei la început de drum. Editura Mirton, Timișoara, pag. 126-128
Voleiul în școală. Voleiul în învățământul gimnazial și liceal (6 ore) 40c., 50c., 60c.	Prelegerea Conversația	-Grapă, F., Mârza, D. (1998) Volei în învățământ. Editura Plumb, Bacău, pag. 149-210
Pregătirea echipelor reprezentative școlare, organizarea și regulamentul de desfășurare a unei competiții școlare (4 ore) 50c., 60c.	Prelegerea Conversația	-Bâc, O. (1999) Volleyball. Editura Universității din Oradea, pag. 109-132

**Bibliografie**

- Bâc, O. (1999) Volleyball, Editura Universității din Oradea.
- Grapă, F., Mârza, D. (1998) Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău.
- Grădinaru, S., Voicu, S. (1996) Jocuri motrice pregătitoare pentru învățarea voleiului în școală, Editura Mirton, Timișoara.
- Grădinaru, S., Mergheș, P. (2010) VOLEI tehnică-tactică, Editura Eurobit, Timișoara.
- Mergheș, P., Grădinaru, S. (2014) Volei la început de drum, Editura Mirton, Timișoara.
- Păcuraru, Al. (1999) VOLEI. Teorie și Metodică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați.

<b>8.2. Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Metodica învățării tehnicii jocului de volei. Tehnica jocului cu minge (6 ore) 1Oap., 1Oat., 2Oap., 2Oat.	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	-Se lucrează individual și în grup
Metodica învățării tacticii jocului de volei. Acțiuni tactice colective de atac (6ore) 1Oap., 1Oat., 2Oap., 2Oat.	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	-Se lucrează în grup pe linii și cupluri
Metodica învățării sistemului de atac 4+2 (2 ore) 2Oap., 2Oat., 6Oap., 6Oat.	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	-Se lucrează în grup pe linii și cupluri
Metodica învățării sistemului de atac 5+1 (2 ore) 2Oap., 2Oat., 6Oap., 6Oat.	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	-Se lucrează în grup pe linii și cupluri
Metodica sistemelor de apărare cu jucătorul 6 retras, avansat și intermediar (4 ore) 2Oap., 2Oat., 6Oap., 6Oat.	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	-Se lucrează pe linii
Metodica dezvoltării calităților motrice în volei (4 ore)	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	-Se lucrează individual și pe perechi
Jocuri pregătitoare pentru jocul de volei (4 ore) 3Oap., 3Oat.	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	-Se lucrează individual și pe echipe

**Bibliografie**

- Bâc, O. (1999) Volleyball, Editura Universității din Oradea.
- Grapă, F., Mârza, D. (1998) Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău.
- Grădinaru, S., Voicu, S. (1996) Jocuri motrice pregătitoare pentru învățarea voleiului în școală, Editura Mirton, Timișoara.
- Grădinaru, S., Mergheș, P. (2010) VOLEI tehnică-tactică, Editura Eurobit, Timișoara.



5.	Mergheș, P., Grădinaru, S.	(2014)	Volei la început de drum, Editura Mirton, Timișoara.
6.	Păcuraru, Al.	(1999)	VOLEI. Teorie și Metodică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați.

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

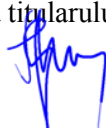
Studentii vor dobândi cunoștințe suplimentare, consolidându-și totodată abilitățile de demonstrant și metodist necesare predării jocului de volei la toate ciclurile de învățământ..

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	Înșușirea conținutului cursului	Observarea curentă Testarea cunoștințelor	50%
	Atitudinea față de disciplină		
<b>10.5. Seminar/ laborator</b>	Înșușirea deprinderilor specifice	Probe de control	50%
	Criteriul progresului realizat		
<b>10.6. Standard minim de performanță:</b> Cunoștințe și priceperi minime de demonstrant și metodist.			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport/ Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport; Fitness și performanță motrică
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii / calificarea	Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Metode și tehnici de cercetare în domeniul activităților motrice</b>						
2.2. Titularul activităților de curs	Claudiu AVRAM						
2.3. Titularul activităților de seminar	Alexandra Mihaela RUSU						
2.4. Anul de studii	2	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	O

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Examinări					4
Tutorat					0
Alte activități ( exersare individuală a conceptelor învățate la lucrările practice)					82
3.7. Total ore studiu individual	152				
3.8. Total ore pe semestru	208				
3.9. Număr de credite	8				

### 4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. desfășurarea de a	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența la curs este obligatorie 50%;</li> <li>• Cursul se va desfășura în amfiteatru (fiind un curs comun la cele 3 specializări)</li> </ul>
------------------------	---

cursului	ale studiilor masterale); Sunt utilizate: videoproiector
5.2. de desfășurare a seminarului /laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezența la laborator este obligatorie 100%;</li> </ul> Sunt utilizate: videoproiector, calculatoare, programe de statistică ( Excel, GraphPad prism 5, GraphPad prism 6)

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C.1-cunoașterea metodologiei redactării și implementării unui proiect de cercetare în domeniul activităților motrice C2-aprofundarea metodologiei realizării unui studiu științific; C3-cunoașterea metodelor și mijloacelor de colectare și analiză a datelor statistice C4-cunoașterea metodologiei prezentării și publicării unei lucrări științifice în domeniul activităților motrice C5- cunoașterea principiilor de etică și deontologie profesională în cercetarea științifică
Competențe transversale	Ct.1 - însușirea terminologiei specifice Ct.2 - dezvoltarea abilităților de colaborare și lucru în echipe de cercetare. Ct.3- deprinderea aspectelor etice legate de realizarea și implementarea de proiecte de cercetare

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare studentului în vederea redactării, implementării și conducerii unui proiect de cercetare științifică în domeniul activităților motrice;
7.2. Obiectivele specifice	O.c.1-să descrie elementele componente ale unui proiect de cercetare subliniind aspectele de etică implicate; O.ab.1-să fie capabil să aplice cunoștințele acumulate în vederea implementării unui proiect de cercetare O.c.2-să clasifice și să definească diferitele tipuri de studii O.ab.2-să realizeze diferite tipuri de studii aplicând metodele învățate O.at.1-să se conformeze metodologiei de publicare a unei lucrări științifice în domeniul activităților motrice O.c.3-să exemplifice metode și mijloace de colectare și analiză statistică a datelor O.ab.3-să aplice corect metodele de analiză statistică

### 8. Conținuturi\*

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
Terminologie în cercetarea științifică	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point) Discuții libere	2 ore
Concepte de bază în cercetarea științifică	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point) Discuții libere	2 ore
Prezentarea metodologiei redactării și implementării unui proiect de	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point)	4ore

cercetare în domeniul activităților motrice	Discuții libere	
Alegerea obiectivelor cercetării și a tipului de studiu științific	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point) Discuții libere	2 ore
Metode și mijloace de colectare a datelor în vederea realizării unui studiu științific	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point) Discuții libere	2 ore
Metode și tehnici de analiză statistică a datelor.	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point) Discuții libere	8 ore
Principii de etică și deontologie profesională în cercetarea științifică	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point) Discuții libere	2 ore
Conceptul de proprietate intelectuală. Diseminarea rezultatelor cercetării științifice	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point) Discuții libere	2 ore
Metodologia publicării unei lucrări științifice în domeniul activităților motrice	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point) Discuții libere	4 ore

**Bibliografie**

- John Newell , Tom Aitchison , Stanley Grant. Statistics for Sports and Exercise Science, Ed. Routledge, Dublin, 2009.
- Daniel David. Metodologia cercetării clinice. Fundamente, Ed. Polirom, București. 2006
- Bacărea Vladimir, Sabău Monica, Mărusteri Marius, Bacărea Anca. Metodologia cercetării științifice medicale. Ed. University Press, Târgu Mures, 2009.

<b>8.2. Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Realizarea și managementul bazelor de date în vederea realizării unui studiu științific- Aplicații practice	Prezentare orală Discuții libere. Exemplificare Practică-Folosirea programului Microsoft Excel și GraphPadPrism 6	4 ore
Concepte de bază în cercetarea științifică și analiza statistică	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere. Exemplificare practică	4
Metode și tehnici de bază în analiza statistică a datelor.	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere. Exemplificare practică (GraphPadPrism 6)	10 ore
Metode și tehnici avansate în analiza statistică a datelor	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere. Exemplificare practică (GraphPadPrism 6)	10 ore

**Bibliografie:**

- John Newell , Tom Aitchison , Stanley Grant. Statistics for Sports and Exercise Science, Ed. Routledge, Dublin, 2009.
- Daniel David. Metodologia cercetării clinice. Fundamente, Ed. Polirom, București. 2006
- Bacărea Vladimir, Sabău Monica, Mărusteri Marius, Bacărea Anca. Metodologia cercetării științifice medicale. Ed. University Press, Târgu Mures, 2009

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

Studentii vor dobândi deprinderi de folosire eficientă și corectă a terminologiei , metodelor și tehnicilor specifice

cercetării în domeniul activităților motrice.  
 Conținuturile abordate în cadrul disciplinei acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniului activităților motrice.  
 Competențele (de analiză a datelor, elaborare de studii de cercetare și de proiecte) acumulate în urma promovării acestei discipline, dau posibilitatea viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și motricității speciale, să-și analizeze (utilizând repere științifice) activitatea educațională concretă și le facilitează atragerea de fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare.  
 Dezvoltarea competențelor de cercetare este un fundament solid pentru un practicant reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	Răspunsurile la examen (evaluarea finală)	Test grilă	50%
<b>10.5. Seminar /laborator</b>	Capacitatea de analiză statistică a diferitelor seturi de date (asistat de calculator-folosind unul dintre programele studiate-Excel sau GaphPadPrism6)	Examen practic (Rezolvarea unor probleme de statistică)	40%
	- calitatea referatelor prezentate	oral și scris	10%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>	Îndeplinirea în proporție de 50% a criteriilor de evaluare		

Data completării  
 1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament



**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii / Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării baschetului în școală						
2.2 Titular activități de curs	Conf.univ.dr. Grădinaru Csilla						
2.3 Titularul activității de seminar							
2.4 Titular activități de laborator	Conf.univ.dr. Grădinaru Csilla						
2.5 Anul de studiu	2	2.6 Semestrul	4	2.7 Tipul de evaluare	C	2.8 Regimul disciplinei	Ob.

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

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	din care ore curs	2	seminar		laborator	2
<b>3.2 Total ore din planul de învățământ</b>	56	din care ore curs	28	seminar		laborator	28
<b>3.3 Distribuția fondului de timp:</b>							<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							40
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							60
Tutoriat							15
Examinări							5
Alte activități.....							
<b>3.4 Total ore studiu individual</b>	<b>160</b>						
<b>3.5 Total ore pe semestru</b>	<b>216</b>						
<b>3.6 Numărul de credite</b>	<b>8</b>						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1 de desfășurare a cursului	• sală de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	• sala de sport



## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C.P.1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C.P.2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C.P.3. 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. C.P.4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. C.P.5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. C.P.6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	C.T.1. 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. C.T.2. 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	- Cursul are menirea de a prezenta metodică de învățare, consolidare și perfecționare a acțiunilor de joc. - Deprinderea de a stăpâni la nivel de avansați și performanță acțiunile de joc și a metodicii de consolidare și perfecționare.
7.2 Obiectivele specifice	- Nivelul de pregătire a elevilor la cele trei cicluri educaționale. - Lecția de educație fizică, orele opționale și cercul sportiv. - Activitățile extrașcolare.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Baschetul – mijloc al educației fizice școlare. Influența practicării jocului asupra motricității generale. (2 ore) 10c, 20c	Prelegerea	- Predescu, T., Moanță, A.(2001) „ <i>Baschetul în școală. Instruire – învățare</i> ”, Editura Semne, București. pag. 9-22, 32-39
Metodica învățării tehnicii jocului de baschet. (4 ore) 10c, 20c	Prelegerea	- Bachner, L., Grădinaru, Cs. (1996) „ <i>Baschet – Metodica învățării</i> ”, Universitatea de Vest, Timișoara, pag.66-86 - Grădinaru, Cs. (2009) „ <i>Probleme de instruire în jocul de baschet</i> ”, Editura Politehnica, Timișoara, pag. 33-59
Metodica învățării jocurilor de mișcare și pregătitoare în baschet. (4 ore) 30c, 40c	Prelegerea	- Grădinaru, Cs. (2009) „ <i>Probleme de instruire în jocul de baschet</i> ”, Editura Politehnica, Timișoara, pag.72-89
Metodica învățării tacticii jocului de baschet. (4 ore) 30c, 40c	Prelegerea	- Krause, V.J. (1991) „ <i>Baschetul în școală. Instruire – învățare</i> ”, Editura Semne, București, pag.137-159 - Bachner, L., Grădinaru, Cs. (1996) „ <i>Baschet – Metodica învățării</i> ”, Universitatea de Vest, Timișoara, pag.77-87
Baschetul în școală: la nivelul ciclului gimnazial. (4 ore) 40c, 50c, 60c	Prelegerea	- Predescu, T., Moanță, A.(2001) „ <i>Baschetul în școală. Instruire – învățare</i> ”, Editura Semne, București, pag.304-321 - ***(2002) „ <i>ABC-ul baschetului sârbesc</i> ”, International YUBAC Basketball Camp, pag.153-157

Organizarea și regulamentul de desfășurare a unei competiții școlare. (6 ore) 5Oc, 6Oc	Prelegerea	- Predescu, T., Moanță, A.(2001) „ <i>Baschetul în școală. Instruire – învățare</i> ”, Editura Semne, București, pag.353-362
Pregătirea echipelor reprezentative școlare. (4 ore) 5Oc, 6Oc	Prelegerea	- Predescu, T., Moanță, A.(2001) „ <i>Baschetul în școală. Instruire – învățare</i> ”, Editura Semne, București, pag.340-349 - Ghișescu, G., Moanță, A. (2009) „ <i>Metodica disciplinelor sportive. Jocurile: Echipa – Baschet.</i> ” Editura Printech, București, 233-247

**Bibliografie**

- Bachner, L., Grădinaru, Cs. (1996) „*Baschet – Metodica învățării*”, Universitatea de Vest, Timișoara.
- Ghișescu, G., Moanță, A. (2009) „*Metodica disciplinelor sportive. Jocurile: Echipa – Baschet.*” Editura Printech, București.
- Grădinaru, Cs. (2009) „*Probleme de instruire în jocul de baschet*”, Editura Politehnica, Timișoara.
- Krause, V.J. (1991) „*Baschetul în școală. Instruire – învățare*”, Editura Semne, București.
- Predescu, T., Moanță, A.(2001) „*Baschetul în școală. Instruire – învățare*”, Editura Semne, București.
- \*\*\*(2002) „*ABC-ul baschetului sârbesc*”, *International YUBAC Basketball Camp*.

<b>8.2 Laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Metodica învățării tehnicii jocului de baschet: - tehnica jocului fără minge; - tehnica jocului cu minge. (8 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	Se lucrează individual și în grup
Metodica învățării tacticii jocului de baschet: - acțiuni tactice individuale de atac și apărare; - acțiuni tactice de atac și apărare. (6 ore) 1Oap, 1Oat, 2Oap, 2Oat	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	Se lucrează individual, în grup și pe echipe
Metodica învățării contraatacului și a apărării împotriva lui. (4 ore) 3Oap, 3Oat, 4Oap, 4Oat, 5Oap, 5Oat, 6Oap, 6Oat	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	Se lucrează individual, în grup și pe echipe
Metodica învățării sistemului de atac cu jucător pivot. (6 ore) 3Oap, 3Oat, 4Oap, 4Oat, 5Oap, 5Oat, 6Oap, 6Oat	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	Se lucrează individual, în grup și pe echipe
Metodica învățării sistemului de apărare om la om. (4 ore) 3Oap, 3Oat, 4Oap, 4Oat, 5Oap, 5Oat, 6Oap, 6Oat	Demonstrația Exersarea Algoritmizarea	Se lucrează individual, în grup și pe echipe

**Bibliografie**

- Bachner, L., Grădinaru, Cs. (1996) „*Baschet – Metodica învățării*”, Universitatea de Vest, Timișoara.
- Grădinaru, Cs. (2009) „*Probleme de instruire în jocul de baschet*”, Editura Politehnica, Timișoara.
- Hrișcă, a., Negulescu, C. (1981) „*Baschet. Tehnică și tactică individuală. Metodica învățării*”, Editura Sport-Turism, București.
- Krause, V.J. (1991) „*Baschetul în școală. Instruire – învățare*”, Editura Semne, București.
- Predescu, T., Moanță, A.(2001) „*Baschetul în școală. Instruire – învățare*”, Editura Semne, București.
- \*\*\*(2002) „*ABC-ul baschetului sârbesc*”, *International YUBAC Basketball Camp*.

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

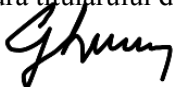
Studentii vor dobândi cunoștințe suplimentare, consolidându-și totodată abilitățile de demonstrant și metodist necesare predării jocului de volei la toate ciclurile de învățământ.

**10. Evaluare**

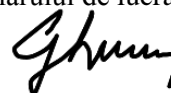
Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	însușirea conținutului cursului	observarea curentă	50%
	atitudinea față de disciplină	testarea cunoștințelor	
10.2 Laborator	însușirea deprinderilor specifice	probe de control	50%
	criteriu progresului realizat		
10.3 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe și priceperi minime de demonstrant și metodist.</li> </ul>			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de lucrari practice



Semnătura directorului de departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest Timișoara
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Master Educație Fizică și Sport. Fitness și performanță motrică
1.6 Programul de studii / Calificarea	.Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumire disciplina	Sportul pentru persoane cu nevoi speciale						
2.2 Titular activități de curs	Conf. Univ. Dr. Petracovschi Simona						
2.3 Titular activități de seminar	Conf. Univ. Dr. Petracovschi Simona						
2.4 Titular activități de laborator/lucrari							
2.5 Anul de studiu	2	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare	Ex	2.8 Regimul disciplinei	Ob

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

<b>3.1 Număr de ore pe săptămână</b>	4	din care ore curs	2	seminar	2	Laborator	
<b>3.2. Numar ore pe semestru</b>	56	din care ore curs	28	seminar	28	Laborator	21
<b>3.3.Distribuția fondului de timp:</b>							<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							40
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							20
Tutoriat							
Examinări							
Alte activități.....							80
<b>3.4 Total ore studiu individual</b>	<b>160</b>						
<b>3.5 Total ore pe semestru <sup>1</sup></b>	<b>216</b>						
<b>3.6 Numărul de credite</b>	<b>8</b>						

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de curs echipată cu videoproiector</li> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>
-------------------------------	--

<sup>1</sup> Numărul total de ore nu trebuie să depășească valoarea (Număr credite) x 27 ore

5.2 de desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de seminar dotată cu videoproiector</li> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> <li>• Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>
5.3 de desfășurare a laboratorului	

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C.1 -Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară</li> <li>• C.2 -Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar</li> <li>• C.3 -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</li> <li>• C.4 -Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C.5 -Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ct.1 -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 personală</li> <li>• Ct.2 -Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a condițiilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a explica studenților rolul și importanța sportului în viața persoanelor cu dizabilități dar și importanța socială pe care sportul o dobândește prin faptul că practicarea sportului ajută la integrarea socială a persoanelor cu dizabilități.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderea de a practica sportul adaptat pentru persoanele cu dizabilități dar și a normaliza aceste activități ce duc la o îmbunătățire a percepției handicapului de către societate.</li> <li>• Capacitatea de a ameliora capacitatea funcțională a persoanelor cu nevoi speciale, de a reduce sau elimina efectele deficienței cu ajutorul exercițiului fizic.</li> <li>• Capacitatea de a proiecta și aplica programe de activități motrice adaptate și individualizate, de a forma deprinderi sociale, gândire pozitivă și capacitate de autodeterminare la persoanele cu nevoi speciale.</li> <li>• Cunoașterea noțiunilor de dizabilitate, incapacitate, handicap, deficiență și înțelegerea diferențelor dintre ele.</li> <li>• Cunoașterea diferitelor tipuri de tulburări: de învățare, de comportament, din spectrul autist, psihice, locomotorii.</li> <li>• Conceperea unor programe sportive pentru persoanele suferinde de diversele tipuri de tulburări.</li> <li>• Dobândirea unui limbaj comun în vederea comunicării cu specialiștii domeniului: cunoașterea diferitelor tipuri de sindroame și formele de manifestare.</li> <li>• Conceperea unor programe sportive pentru persoanele suferinde de diversele sindroame</li> <li>• Înțelegerea și aplicarea normelor de siguranță în vederea practicării sportului pentru persoanele cu dizabilități</li> <li>• Explicarea noțiunilor de efort fizic și adaptarea lui în funcție de dizabilitate</li> <li>• Explicarea tehnicilor de execuție a diferitelor exerciții și adaptarea lor în funcție de dizabilitate</li> <li>• Implicarea în desfășurarea unor acțiuni de voluntariat</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de competiții sportive pentru persoanele cu dizabilități</li> <li>• Cunoașterea și înțelegerea handicapului</li> <li>• Ajutorarea persoanelor cu dizabilități</li> <li>• Combaterea discriminării persoanelor cu dizabilități</li> <li>• Integrarea în societate a persoanelor cu dizabilități</li> <li>• Promovarea dreptului la diferență a tuturor persoanelor</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Curs introductiv. Prezentarea fișei disciplinei.	Prelegerea	2 ore
2. Structura sportului pentru persoane cu nevoi speciale. Tipurile de nevoi speciale.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
3. Sportul paralympic. Istoric. Evoluție. Comitetul Paralympic Român.	Prelegerea	2 ore
4. Jocurile paralympice de vară. Ramuri sportive paralympice.	Prelegerea	2 ore
5. Categoriile handicapului la Jocurile Paralympice.		
6. Jocurile paralympice de iarnă. Ramuri sportive paralympice.	Prelegerea	2 ore
7. Deaflympics. Istoric. Evoluție. Asociațiile sportive pentru persoanele surdo-mute din România.	Prelegerea	2 ore
8. Deaflympics de vară și de iarnă. Ramuri sportive.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
9. Blind Games. Istoric. Evoluție. Sportivi nevăzători în România.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
10. Special Olympics. Istoric. Evoluție. Special Olympics la Paralympics Games. Divisioningul.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
11. Special Olympics România. Sporturile Unificate.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
12. Jocurile Mondiale Special Olympics de vară.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
13. Jocurile Mondiale Special Olympics de iarnă.	Prelegerea-dezbaterea	2 ore
14. Recapitulare.	Brainstorming	2 ore

### Bibliografie

Australian Coaching Council, (1989), Coaching athletes with disabilities, Sports coach, 12 (4), 6-8

Biering-Sorensen, F., (1980), Classification of paralyzed and amputated sportsman, in Proceedings of the first international medical congress on sport and the disabled, Oslo, Norway.

Cooper, R., (1990), Wheelchair racing sports science: a review, Journal of Rehabilitation Research and Development, vol. 27, no.3, pp. 295- 312.

DePaw K. P., Gavron S. J., (1995), Disability Sport, Human Kinetics

Paciorek M. J., Jones J., A., (2001), Disability sport and recreation resources, Cooper.

Howe D., P., (2008), The cultural politics of the paralympic movement, Routledge.

Vute R., (2009), Teaching and coaching volleyball for the disabled, Foundation course handbook.

Seminar	Metode de predare	Observații
1. Atletismul la Jocurile Paralympice. Probele sportive. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
2. Baschetul în fotolii rulante. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
3. Voleiul în așezat. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
4. Ciclismul paralympic. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
5. Tenisul de masă. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
6. Skiul alpin și probele sale. Cross country-sit-ski. Regulament sportiv	Interactiv	2 ore
7. Atletismul la deaflympics. Deaf basketball. Lupte libere/ greco-romane.	Interactiv	2 ore
8. Deaf Alpine Ski. Cross country ski. Snowboarding.	Interactiv	2 ore
9. Goalball. Regulament sportiv.	Interactiv	2 ore
10. Special Olympics. Atletism. Gimnastică. Tenis	Interactiv	2 ore

de masă.		
11. Special Olympics. Bocce. Fotbal.	Interactiv	<b>2 ore</b>
12. Special Olympics. Sporturi unificate.	Interactiv	<b>2 ore</b>
13. Special Olympics. Patinaj artistic. Ski. Snowshoeing.	Interactiv	<b>2 ore</b>
14. Recapitulare	Interactiv	<b>2 ore</b>

### **Bibliografie**

Australian Coaching Council, (1989), Coaching athletes with disabilities, Sports coach, 12 (4), 6-8  
 Biering-Sorensen, F., (1980), Classification of paralyzed and amputated sportsman, in Proceedings of the first international medical congress on sport and the disabled, Oslo, Norway.  
 Cooper, R., (1990), Wheelchair racing sports science: a review, Journal of Rehabilitation Research and Development, vol. 27, no.3, pp. 295- 312.  
 DePaw K. P., Gavron S. J., (1995), Disability Sport, Human Kinetics  
 Paciorek M. J., Jones J., A., (2001), Disability sport and recreation resources, Cooper.  
 Howe D., P., (2008), The cultural politics of the paralympic movement, Routledge.  
 Vute R., (2009), Teaching and coaching volleyball for the disabled, Foundation course handbook.

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

Studentii vor dobândi cunoștințe privind sportul pentru persoane cu nevoi speciale care îi va ajuta în viitor la orientarea profesională către sportul paralympic dar și o nouă viziune de dezvoltare a sportului prin construirea de cluburi sau asociații sportive pentru persoanele cu nevoi speciale.

### **10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
<b>10.1 Curs</b>	Evaluare cunoștințe	Examen scris	50%
<b>10.2 Seminar</b>	Participare activă	Interactiv	50%
<b>10.3 Laborator/lucrari</b>			
<b>10.4 Standard minim de performanță</b>			
Cunoașterea tipurilor de nevoi speciale si sporturile recomandate pentru a fi practicate în funcție de aceste nevoi speciale.			

Data completării  
1.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament