# FIŞA DISCIPLINEI

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea | Transfrontalieră |
| 1.3 Departamentul | Științe Aplicate |
| 1.4 Domeniul de studii | Stiinţa sportului şi educaţiei fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Loisir -Fitness **(la Chişinǎu)** |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **TEHNICI ȘI METODE DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OPT |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor 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 învăţământ | **56** | din care: 3.5 curs | **28** | 3.6 seminar/laborator | **28** |
| **Distribuţia fondului de timp** |  |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | **30** |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | **30** |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | **20** |
| Tutoriat |  |
| Examinări | **3** |
| Alte activităţi................................... |  |
| **3.7 Total ore studiu individual** | **94** |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | **150** |
| **3. 10 Numărul de credite** | **6** |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 de competenţe | Nu este cazul |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a cursului | * Intercondiţionare, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email
 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Aplicarea design-ului instrucţional la cerinţele unui învăţământ naţional şi european
 |

**6. Competenţele specifice acumulate**

1

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe profesionale** | **C1**Formarea unor capacităţi de implementare a activităţilor recreative în condiiile vieţii actualeC2 Dezvoltarea unor aptitudini şi capacităţi de demonstrare în cadrul lecţiilor practico-metodice a exerciţiilor specifice fitness-ului ; Capacitatea de aplicare a cunostinţelor de bază din fitness pentru obţinerea si menţinerea unei condiţii fizice optimeC3 Dezvoltarea unor aptitudini de organizare şi desfăşurare a activităţilor de loisir**C4** Înţelegerea şi valorificarea unor obiective personale cu privire la importanţa activităţilor de timp liber pentrusănătatea oamenilor**C5** Dobândirea competenţelor de a folosi în mod adecvat timpul liber prin activităţile creative în detrimentul unorobisnuinţe "nocive" (computer, televizor, nutriţie necorespunzătoare, sedentarism, droguri etc.)**C6**Dobândirea unor competenţe de conducere a activităţilor de loisir/ fitness în cluburi sportive, staţiuni şi tabere de recreere |
| **Competenţe transversale** | **CT1.** Organizarea de activităţi în centre de performanţă sportivă şi cele de turism**CT2.** Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea sarcinilor sportive |

1. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul generalal disciplinei | - Dobândirea de cunoştinţe teoretice şi deprinderi practice privind tehnici și metode dedezvoltare a calităților motrice, indispensabile viitorilor absolvenţi. |
| 7.2 Obiectivele specifice | **Cunoaştere, înţelegere, explicare şi interpretare*** Dobândirea de cunoştinţe teoretice şi deprinderi practice în domeniul dezvoltării calităților motrice specifice activităților de loisir și fitness
* Cunoaşterea şi utilizarea adecvată a noţiunilor specifice disciplinei tehnici și metode de dezvoltare a calităților motrice
* Cunoştinţe teoretice aprofundate despre calitățile motrice.
* Însușirea cunoștințelor necesare pentru îmbunătățirea și dezvoltarea calităților motrice
* Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice
 |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8. 1 Curs** | Metode de predare | Observaţii (În condițiilepandemiei) |
| 1. Curs introductiv: Noțiuni aprofundate legate de calitățile motrice | prelegerea, conversaţia euristica, | Platforma Teams Microsoft |
| 2. Dezvoltarea calităților motrice – componentă de bază înprocesul de pregătire fizică | explicaţia, demonstraţia,problematizarea, | Platforma Teams Microsoft |
| 3. Metode și mijloace de dezvoltare și îmbunătățire acalităților motrice de bază și combinate | prelegerea, demonstraţia,problematizarea, | Platforma Teams Microsoft |
| 4. Pregătirea motrică (calităţi motrice, deprinderi, priceperi și activități motrice) | prelegerea, conversaţiaeuristica, explicaţia, demonstraţia, | Platforma Teams Microsoft |
| 5. Metode de dezvoltare a calităților motrice specificesporturilor individuale și jocurilor sportive | prelegerea,conversaţia euristica, explicaţia, | Platforma Teams Microsoft |
| 6. Abordări metodice legate de dezvoltarea calității motrice- forța | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Platforma Teams Microsoft |
| 7. Abordări metodice legate de dezvoltarea calității motrice– rezistența | prelegerea, conversaţiaeuristica, explicaţia, | Platforma Teams Microsoft |

## 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | demonstraţia, |  |
| 8. Abordări metodice legate de dezvoltarea calității motrice- viteza | prelegerea, conversaţiaeuristica, explicaţia, demonstraţia, | Platforma Teams Microsoft |
| 9. Abordări metodice legate de dezvoltarea calității motrice- îndemânarea | prelegerea, conversaţiaeuristica, explicaţia, demonstraţia, | Platforma Teams Microsoft |
| 10. Abordări metodice legate de dezvoltarea calității motrice- mobilitatea | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Platforma Teams Microsoft |
| 11-12. Particularitățile dezvoltării calităților motrice combinate cu ponderi egale (FV; FR; FÎ; RF ș.a.) | prelegerea, conversaţiaeuristica, explicaţia, demonstraţia, | Platforma Teams Microsoft |
| 13. Particularitățile dezvoltării calităților motrice combinatecu ponderi diferite, prima fiind dominantă / în regim de (F- V; F-R; F-Î; R-F ș.a.) | prelegerea, conversaţiaeuristica, explicaţia, demonstraţia, | Platforma Teams Microsoft |
| 14. Criterii de evaluare a indicilor de manifestare ai forței, rezistenței, vitezei, îndemânării și mobilității | prelegerea, conversaţiaeuristica, explicaţia, demonstraţia, | Platforma Teams Microsoft |
| **Bibliografie**1. CALAIS-GERMAIN, Blandine, ***Anatomie pentru mișcare. Introducere în analiza tehnicilor corporale***, Editura Polirom, Iași, 2009.
2. CÂRSTEA, GH., ***Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului***, *Editura Universul,* Bucureşti, 1993;
3. DEMETER, A., DRĂGAN, I, ***Sport şi sănătate***, *Ed. Sport-Turism*, Bucureşti, 1990;
4. DRAGNEA, A., BOTA A***. Teoria activităţilor motrice***. Bucureşti *Ed. Didactică şi Pedagogică* (1999);
5. IACOB, I., IACOB, M. R., ***Sportul ca loisir***, *Casa Editorială Demiurg*, Iaşi, (2005);
6. GANCIU. M. şi colab., (2010), ***Activitatea fizică independentă şi valorificarea prin mişcare a timpului liber.***Vol. I, Editura Universităţii din Bucureşti, şi vol II (2012)
7. LIUŞNEA Şt., ***The comments on understanding the concept of Fitness and his importance at present*,** în „European Journal of Physical Education and Sport”, Moscova, vol. 14, dec., nr. 4, 2006. P.72-78,
8. MACRI, A., C., ***Optimizarea condiţiei fizice şi activităţile de loisir***, *Editura Universitaria*, Craiova. ( 2013);
9. TODEA S., F., ***Metodica educaţiei fizice şi sportive***, Editura Fundaţiei*România de Mâine*, Bucureşti, 2001
10. TUDOR, V., ***Măsurare şi evaluare în cultură fizică şi sport***. Editura Alpha, Bucureşti(2005),
 |
| **8. 2 Seminar/laborator** | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Calitățile motrice - delimitări conceptuale | Explicatie Conversatia euristică, | Activităţi pe bază de studiu individualreferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 2. Dezvoltarea calităților motrice – componentă de bază în procesul de pregătire fizică | conversaţia euristica, explicaţia, | Activităţi pe bază de studiu individualreferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 3. Metodologia dezvoltării și îmbunătățirii calităților motrice de bază și combinate | conversaţia euristica, comparaţia, | Activităţi pe bază de studiu individualreferate / Platforma Teams Microsoft |
| 4. Pregătirea motrică (calităţi motrice, deprinderi, priceperi și activități motrice) | conversaţia euristica, demonstraţia, | Activităţi pe bază de studiu individualreferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 5. Metodologia dezvoltării calităților motrice specifice sporturilor individuale și jocurilor sportive | conversaţia euristica, demonstraţia, | Activităţi pe bază de studiu individualreferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 6. Metodologia dezvoltării calității motrice - forța | conversaţia euristica,demonstraţia, | Activităţi pe bază destudiu individual |

3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | referate/ Platforma Teams Microsoft |
| 7. Metodologia dezvoltării calității motrice – rezistența | conversaţia euristica, demonstraţia, | Activităţi pe bază de studiu individualreferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 8. Metodologia dezvoltării calității motrice - viteza | conversaţia euristica, demonstraţia, | Activităţi pe bază de studiu individualreferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 9. Metodologia dezvoltării calității motrice - îndemânarea | conversaţia euristica,demonstraţia, | Activităţi pe bază destudiu individualreferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 10. Metodologia dezvoltării calității motrice - mobilitatea | conversaţia euristica, demonstraţia, | Activităţi pe bază de studiu individualreferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 11-12. Metodologia dezvoltării calităților motrice combinate cu ponderi egale (FV; FR; FÎ; RF ș.a.) | conversaţia euristica, demonstraţia, | Activităţi pe bază de studiu individualReferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 13. Metodologia dezvoltării calităților motrice combinate cu ponderi diferite, prima fiind dominantă / în regim de (F-V; F-R; F-Î; R-F ș.a.) | conversaţia euristica, demonstraţia, | Activităţi pe bază de studiu individualReferate/ Platforma Teams Microsoft |
| 14. Forme de evaluare a indicilor de manifestare ai forței, rezistenței, vitezei, îndemânării și mobilității | conversaţia euristica, demonstraţia, | Activităţi pe bază de studiu individualReferate/ Platforma Teams Microsoft |
| **Bibliografie**1. CALAIS-GERMAIN, Blandine, ***Anatomie pentru mișcare. Introducere în analiza tehnicilor corporale***, Editura Polirom, Iași, 2009.
2. CÂRSTEA, GH., ***Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului***, *Editura Universul,* Bucureşti, 1993;
3. DEMETER, A., DRĂGAN, I, ***Sport şi sănătate***, *Ed. Sport-Turism*, Bucureşti, 1990;
4. DRAGNEA, A., BOTA A***. Teoria activităţilor motrice***. Bucureşti *Ed. Didactică şi Pedagogică* (1999);
5. IACOB, I., IACOB, M. R., ***Sportul ca loisir***, *Casa Editorială Demiurg*, Iaşi, (2005);
6. GANCIU. M. şi colab., (2010), ***Activitatea fizică independentă şi valorificarea prin mişcare a timpului liber.***Vol. I, Editura Universităţii din Bucureşti, şi vol II (2012)
7. LIUŞNEA C. Şt., ***The comments on understanding the concept of Fitness and his importance at present*,** în

„European Journal of Physical Education and Sport”, Moscova, vol. 14, dec., nr. 4, 2006. P.72-78,1. LIUŞNEA C. ŞT., ***Mijloace folosite în vederea dezvoltării calităţilor motrice, cu teme din lupte, în lecţia de educaţie fizică şcolară (cl. V-VI****),* Conferinţa Internaţională de Comunicări Ştiinţifice, “2004-Anul european al educaţiei prin sport”, Editura Fundaţiei Universitare “Dunărea de Jos”, Galaţi, 2004, P. 28-30
2. MACRI, A., C., ***Optimizarea condiţiei fizice şi activităţile de loisir***, *Editura Universitaria*, Craiova. ( 2013);
3. TODEA S., F., ***Metodica educaţiei fizice şi sportive***, Editura Fundaţiei*România de Mâine*, Bucureşti, 2001
4. TUDOR, V., ***Măsurare şi evaluare în cultură fizică şi sport***. Editura Alpha, Bucureşti(2005),
 |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi Sportive Şcolare, Licee şi Şcoli generale) respectând cerinţele programei şcolare din învăţământul preuniversitar.

1. **Evaluare**

## 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor legate de tehnicile și metodele de dezvoltare a calitățilormotrice | Evaluare scrisă | 50% |
| 10.5 Seminar/LP | Notele acordate pentru temele de casă:referate, protofoliu de evaluare,studii de caz | Evaluare | 50% |
| 10.6 . Standard minim de performanţă |
| Evaluarea studenţilor se va face în funcţie de nivelul cunoştinţelor teoretice acumulate, și de capacitatea de întocmire aunor materiale ştiințifice. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|  |  |  |

Data avizării în catedrǎ:

 Director Departament,