

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2022-2023**  
**Anul de studiu III / Semestrul II**

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă - profesor în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Activități motrice adaptate	2.2. Cod disciplină	EFS III13
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Costea Liana Maria		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Costea Liana Maria		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	II
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E
			2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)
			O

**3. Timpul total estimat**

3.1. Numar ore pe saptamana	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
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități .....					0
3.7 Total ore studiu individual			44		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			56		
3.9 Total ore pe semestru			100		
3.10 Numărul de credite**			4		

**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	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care sa acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotata cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studentii se vor prezenta conform orarului, fara a schimba grupele; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala polivalenta, sala kinetoterapie

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptori de nivel
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Creșterea gradului de profesionalism a studenților, prin dezvoltarea capacității de analiza obiectiva interdisciplinara
7.2 Obiectivele specifice	Insusirea principiilor, metodelor si formelor de predare adaptate specificului educatiei fizice si sportului la persoanele cu dizabilitati . Aplicarea în cadrul seminariilor a cunoștințelor necesare planificării, conducerii și evaluării procesului instructiv-educativ la nivelul ciclului gimnazial., la persoanele cu dizabilitati. - Dobândirea de cunoștințe necesare organizării și conducerii competițiilor sportive la nivel de începători și avansați și a demersurilor necesare refacerii după efort.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Concepte privind problematica educației fizice și sportului adaptat -2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
2. Sistemul național de instruire și de integrare socială a persoanelor cu deficiențe -2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
3. Concepții curriculare și conținutul instruirii și serviciilor destinate persoanelor cu nevoi speciale- 2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
4. Educația fizică și sportul adaptat pentru persoane cu deficiențe de vedere - 2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
5. Educația fizică și sportul adaptat pentru persoane cu deficiențe de auz - 2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
6. Educația fizică și sportul adaptat pentru persoane cu deficiențe mintale -2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
7. Educația fizică și sportul adaptat persoanelor defavorizate social -2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
8. Sport și competiție pentru persoanele cu nevoi speciale -2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
9. Ghid de bune practici pentru o buna interactiune cu persoanele cu dizabilitati - 2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
10. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilitati - 2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
11. Activitatii fizice adaptate - terapia cognitiva – 2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
12. Activitatii fizice adaptate -ludoterapia – 2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
13. Activitatii fizice adaptate - meloterapia – 2 ore	Prelegere/Microsoft Teams	
<b>Reapitulară finală</b>		

### Bibliografie

1. BOTA, A. - *Activități motrice de timp liber. Note de curs*, ANEFS, București, 2003;
2. BOTA, C.- *Ergofiziologie*, Editura Globus, București, 2000;
3. CÂRSTEA, G. – *Didactica educației fizice*, ANEFS, București, 2000;
4. DRAGNEA, A. și colab. – *Ghid metodologic pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport la copiii instituționalizați (7-14 ani). Programe și aplicații*, București, 2001;
5. DRAGNEA, A. și colab. – *Teoria educației fizice și sportului*, Editura FEST, București, 2002;
6. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S. - *Teoria Sportului*, Editura FEST, București, 2002;
7. DRAGNEA, A., BOTA, A.- *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999;
8. EPURAN, M., HORGHIDAN, V.- *Psihologia educației fizice*, ANEFS, București, 1994;
9. GOLU, P., ZLATE, M., VERZA, E. - *Psihologia copilului*, Editura Didactică și Pedagogică București;
10. HORGHIDAN, V.- *Problematica psihomotricității*, Editura Globus, București, 2000;
11. HORGHIDAN, V., MITRACHE, G., TUDOS, S. - *Psihologie normală și patologică*, Editura Globus, București, 2001;
12. LUNGU-NICOLAE, S. - *Aspecte ale motricității copilului handicapat mintal – schema corporală*. Revista de Educație Specială, nr. 1-2 din 1992;
13. MACAVEI, E. - *Familia și casa de copii*, Editura Litera, București, 1989;
14. MUȘU, I., TAFLAN, A. - *Terapia educațională integrată*, Editura Pro Humanitate, București, 1997;
15. PĂUNESCU, C. - *Terapia educațională a persoanelor cu disfuncții intelective*, Editura ALL, București, 1999;
16. POPESCU, G., PLEȘA, O. - *Handicap, readaptare, integrare*. Editura Pro Humanitate, București, 1998;
17. POPOVICI, D.- *Dezvoltarea comunicării la copiii cu deficiențe mintale*, Editura Pro Humanitate, București, 2000;
18. PREDA, V. - *Psihologia deficienților vizuali*, Editura Multiplicare, Cluj Napoca, 1993;
19. RADU, I.D. - *Educația psihomotorie a deficienților mintali. Îndrumător metodic*. Editura Pro Humanitate, București, 2000;
20. ROZOREA, A. - *Deficiența de vedere. Abordare psihosocială și educația terapeutică*, Editura Pro Humanitate, București, 1998;

21. ROZAREA, A. - *Deficiențe senzoriale din perspective psihopedagogiei speciale- Psihopedagogia deficienților de auz –vol. II-lea*, Editura Ex Ponto, Constanța, 2003;
22. STĂNESCU, M. - *Strategii de învățare motrică prin imitație*, Editura Semne, București, 2002;
23. ȘERBĂNOIU, S.- *Lecția de educație fizică*, Editura AFIR, București, 2002;
24. TEODORESCU, S., BOTA, A., STĂNESCU, M. - *Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social*, București, 2003;
25. TURCU, C., DULCEANU, C. – *Didactica sportului adaptat*, Editura Solness, Timișoara, 2009;
26. VERZA, E. - *Psihopedagogia specială*, EDP, București, 1998;
27. VLAD, E. - *Evaluarea în actul educațional-terapeutic*, Editura Pro Humanitas, București, 1999;
28. VRĂȘMAȘ, T., MUȘU, I., DAUNT, P. - *Integrarea în comunitate a copiilor cu cerințe educative speciale*, Ministerul Învățământului, reprezentanța UNICEF, România, 1996;
29. WINNIK, J.- *Adapted Physical Education and Sport*, Human Kinetics, 1995;
30. Curriculum pentru copii cu deficiențe (dizabilități) severe și profunde – Reprezentanța UNICEF în România, Asociația RENINCO România;  
<http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/SPORTUL-ADAPTAT44.php>;  
<http://ro.scribd.com/doc/91166591/Educatia-fizica-C4%83-si-sportul-adaptat#scribd>;  
<http://www.disabled-world.com/sports/>;  
<http://www.scribgroup.com/educatie/psihologie-psihiatrie/Activitati-motrice-adaptatepe64115.php>;  
[http://ro.wikipedia.org/wiki/Jocuri\\_Paralimpice](http://ro.wikipedia.org/wiki/Jocuri_Paralimpice).

<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Efortul fizic și psihic la persoanele cu dizabilități - 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
2. Proiectarea activitatilor fizice adaptate - 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
3. Tipuri de exercitii fizice adaptate pe categorii de afectiuni – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
4. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Jocul de fotbal	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
5. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Jocul de baschet	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
6. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Jocul de volei	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
7. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Jocul de bocce	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
8. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Atletism	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
9. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Inot	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
10. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Jocul de rugby	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
11. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Schi	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
12. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Gimnastică	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
13. Ramuri sportive adaptate pentru persoanele cu dizabilități – 2 ore Tenis. Tenis de masă	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
14. Evaluare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-

#### **Bibliografie**

1. BOTA, A. - *Activități motrice de timp liber. Note de curs*, ANEFS, București, 2003;
2. BOTA, C.- *Ergofiziologie*, Editura Globus, București, 2000;
3. CÂRSTEA, G. – *Didactica educației fizice*, ANEFS, București, 2000;
4. DRAGNEA, A. și colab. – *Ghid metodologic pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație*

fizică și sport la copiii instituționalizați (7-14 ani). *Programe și aplicații*, București, 2001;

5. DRAGNEA, A. și colab. – *Teoria educației fizice și sportului*, Editura FEST, București, 2002;

6. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S. - *Teoria Sportului*, Editura FEST, București, 2002;

7. DRAGNEA, A., BOTA, A.- *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999;

8. EPURAN, M., HORGHIDAN, V.- *Psihologia educației fizice*, ANEFS, București, 1994;

9. GOLU, P., ZLATE, M., VERZA, E. - *Psihologia copilului*, Editura Didactică și Pedagogică București;

10. HORGHIDAN, V.- *Problematika psihomotricității*, Editura Globus, București, 2000;

11. HORGHIDAN, V., MITRACHE, G., TUDOS, S. - *Psihologie normală și patologică*, Editura Globus, București, 2001;

12. LUNGU-NICOLAE, S. - *Aspecte ale motricității copilului handicapat mintal – schema corporală*. Revista de Educație Specială, nr. 1-2 din 1992;

13. MACAVEI, E. - *Familia și casa de copii*, Editura Litera, București, 1989;

14. MUȘU, I., TAFLAN, A. - *Terapia educațională integrată*, Editura Pro Humanitate, București, 1997;

15. PĂUNESCU, C. - *Terapia educațională a persoanelor cu disfuncții intelective*, Editura ALL, București, 1999;

16. POPESCU, G., PLEȘA, O. - *Handicap, readaptare, integrare*. Editura Pro Humanitate, București, 1998;

17. POPOVICI, D.- *Dezvoltarea comunicării la copiii cu deficiențe mintale*, Editura Pro Humanitate, București, 2000;

18. PREDĂ, V. - *Psihologia deficienților vizuali*, Editura Multiplicare, Cluj Napoca, 1993;

19. RADU, I.D. - *Educația psihomotorie a deficienților mintali. Îndrumător metodic*. Editura Pro Humanitate, București, 2000;

20. ROZOREA, A. - *Deficiența de vedere. Abordare psihosocială și educația terapeutică*, Editura Pro Humanitate, București, 1998;

21. ROZAREA, A. - *Deficiențe senzoriale din perspective psihopedagogiei speciale- Psihopedagogia deficienților de auz –vol. II-lea*, Editura Ex Ponto, Constanța, 2003;

22. STĂNESCU, M. - *Strategii de învățare motrică prin imitație*, Editura Semne, București, 2002;

23. ȘERBĂNOIU, S.- *Leția de educație fizică*, Editura AFIR, București, 2002;

24. TEODORESCU, S., BOTA, A., STĂNESCU, M. - *Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social*, București, 2003;

25. TURCU, C., DULCEANU, C. – *Didactica sportului adaptat*, Editura Solness, Timișoara, 2009;

26. VERZA, E. - *Psihopedagogia specială*, EDP, București, 1998;

27. VLAD, E. - *Evaluarea în actul educațional-terapeutic*, Editura Pro Humanitas, București, 1999;

28. VRĂȘMAȘ, T., MUȘU, I., DAUNT, P. - *Integrarea în comunitate a copiilor cu cerințe educative speciale*, Ministerul Învățământului, reprezentanța UNICEF, România, 1996;

29. WINNIK, J.- *Adapted Physical Education and Sport*, Human Kinetics, 1995;

30. Curriculum pentru copii cu deficiențe (dizabilități) severe și profunde – Reprezentanța UNICEF în România, Asociația RENINCO România;

<http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/SPORTUL-ADAPTAT44.php>;

<http://ro.scribd.com/doc/91166591/Educatia-fizic%C4%83-si-sportul-adaptat#scribd>;

<http://www.disabled-world.com/sports/>;

<http://www.scribgroup.com/educatie/psihologie-psihiatrie/Activitati-motrice-adaptatepe64115.php>;

[http://ro.wikipedia.org/wiki/Jocuri\\_Paralimpice](http://ro.wikipedia.org/wiki/Jocuri_Paralimpice).

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul kinetoterapiei și motricității speciale ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare..

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Examen scris	50 %
10.5 Lucrari practice		Evaluare portofoliu	50%
10.6 Standard minim de performanță:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</li> <li>– Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc.</li> </ul>			

asociate domeniului.

– Cerinte pentru promovare

a) **Prezenta:**

- la seminarul este obligatorie si pentru a putea fi evaluat, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice.

b) **Nota finala:**

- c) este compusa din 100% examenul practic (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)

**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării  
30.09.2022

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament  
30.09.2022

Semnătura directorului de departament

