

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORTIVĂ /profesor în ciclul primar și gimnazial de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE								
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU ADELA								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDĂU ADELA								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, - instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	- Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. - Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector și ecran de proiecție
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Explicitate în Regulamentul didactic al studenților
--	---

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice R.Î. 1.10. Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î. 2.2. Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.3. Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î. 2.4. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor. R.Î. 2.10. Absolventul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î. 3.2. Absolventul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î. 3.4. Absolventul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î. 3.9. Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.

Competențe transversale	R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î. 1.5. Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice adaptate, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte Științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Sportul adaptat ca activitate motrică, tipologie, condiții și clasificarea deficiențelor. Sportul adaptat ca activitate motrică formativă, compensatoare și de socializare	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Elemente de didactică a sportului adaptat- specificul metodelor de instruire și a modalităților de organizare a exersării	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de vedere	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de auz	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență intelectuale	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență motorii	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4 ore	
Învățarea și reînvățarea motrică.	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2 ore	

Recapitulare	Prelegere, discuții	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Adela Bădău - Prezentari PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs, 3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, 4. Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activitati motrice adaptate: aplicatii practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Bibliografie facultativă: 1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, 2. Rădulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit. Biblioteca 3. https://www.disabled-world.com/sports/#definition 4. https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exemple de activități fizice si sportive adaptate. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Exemple de activități ludice adaptate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de vedere. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de auz. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu dizabilități intelectuale. Aplicații.	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe motorii. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2 ore	
Evaluare practico-metodica	Explicare, demonstrare, exersare,	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Adela Bădău - Prezentări PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs, 3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, 4. Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Bădău Adela (2022) "Activități motrice adaptate: aplicații practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Bibliografie facultativă: 1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, 2. Rădulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit. Biblioteca; 3. https://www.disabled-world.com/sports/#definition 4. https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education			

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale
--

prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Test grila - subiecte din tematica disciplinei	Test grila	70%
	Nota minima de promovare este 5.		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea activităților de seminar va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10.	Probă practico-metodica Realizarea unui portofoliu individual cu tema impusa	30%
	Nota minima de promovare este 5.		
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Obținerea notei minime 5 la ambele tipuri de activitati de evaluare.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Prof. Dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de seminar