

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea / Departamentul	Științe / Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
Ciclul de studii	Master
Programul de studii/Calificarea	Antrenament și Performanță/Master

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei				Psihomotricitate			
Titularul activităților de curs				Conf.univ.dr. Blanca Grama			
Titularul activităților de seminar				Conf.univ.dr. Blanca Grama			
Anul de studiu	I	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen	Regimul disciplinei	Specialitate

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

Număr de ore pe săptămână	3	din care curs:	2	seminar	1
Total ore din planul de învățământ	42	din care curs:	28	seminar	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					
Total ore studiu individual	42				
Total ore pe semestru	84				
Numărul de credite	6				

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	• sala de curs dotată cu video proiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• sala de curs dotată cu video proiector

6. Competențele specifice acumulate

Competențe Profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor principale ale psihomotricității • Utilizarea noțiunilor de bază pentru explicarea și interpretarea unor procese fundamentale ale psihomotricității: dezvoltarea fizică, dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice, învățarea motrică • Utilizarea adecvată a criteriilor și metodelor de evaluare pentru aprecierea calitativă și cantitativă a unor procese specifice
Competențe Transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată • Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile de educație fizică și sport

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • cunoașterea principalelor mecanisme ale psihomotricității implicate în practicarea cu succes a sportului de performanță; • cunoașterea și înțelegerea modalităților de aplicare a elementelor de psihomotricitate, în scopul optimizării comportamentului sportivului și a creșterii performanțelor sale; • Cunoașterea și înțelegerea rolului determinant al psihomotricității în evoluția inteligenței copilului, începând din primii ani de viață ai acestuia
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea unui climat motivational stimulat și atractiv, prin rezolvarea problemelor specifice în echipe de studenți. • Facilitarea învățării, a stabilirii de relații între conceptele fundamentale, prin utilizarea unor exemple concrete și analogii din domeniile de interes ale studenților

8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Obs
Bazele generale ale psihomotricității – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică	



Relatia psihomotricitate - psihic – dezvoltare in prima copilărie – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Rolul proceselor psihice senzoriale in actele motrice – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică	
Schema corporală; Lateralitatea; Echilibrul; Kinestezia; Conștientizarea corporală si senzoriala; Proxemica sau perceptia si utilizarea spatiului – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică	
Expresivitatea corporala; Semnificatia și functiile gesturilor motrice – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică	
Rolul psihomotricității in educatia timpurie a copiilor si in dezvoltarea cognitiva a acestora – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Tulburari ale psihomotricității – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	

Bibliografie

1. Albu, A. Albu C.(1999), Psihomotricitatea, Editura Spiru Haret, Iasi.
2. Albu, A., Albu, C., Vlad, T., Iacob, I. (2006), Psihomotricitatea, Institutu European, Iasi
3. Epuran, M. (coord.), (2006), Asistenta, consiliere si interventii psihomedicale in sport si kinetoterapie, Bucuresti, Ed. Fundatiei HumanitasEpuran, M., (1990), *Modelarea conduitei sportive*, Bucuresti, Ed. Sport-Turism.
4. Predoiu, R. (2016), Psihologia sportului - maximizarea performantelor sportive, Editura Polirom, Bucuresti
5. Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.), (2007) Handbook of sport psychology. 3rd ed., John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.

Seminar	Metode de predare	Obs
Activitatea, factor al dezvoltării ființei umane - 2 ore	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, aplicații practice	
Organizarea spațio-temporală a mișcărilor, factorii reglării controlului corporal - 2 ore	Exemplificarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol	
Schema corporală; Lateralitatea; Echilibrul; Kinestezia; Conștientizarea corporală si senzoriala – aplicativ – 4 ore	Explicația, exemplificarea, învățarea prin cooperare, aplicații practice	
Expresivitatea corporala. Funcția de comunicare a mișcărilor corpului; Comunicarea nonverbală:	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, studiul	

expresia facială, paralimbajul, gesturile și postura; - 2 ore	documentelor	
Principalele deficiente și tulburări ale psihomotricității la copii - 4 ore	Explicația, exemplificarea, jocul de rol, aplicații practice	

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

- Disciplina "Psihomotricitate" prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.4 Curs	examen	Scris- test grila	100%
Seminar/laborator			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Participarea la minimum 70% din activitățile de seminar, acumularea unor cunoștințe de bază, capacitate de analiză, sinteză și aplicare minimă 			

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Blanca Grama	
Director de departament	Lector univ. Dr. Voichița Gheoca	