

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea / Departamentul	Științe/Departamentul Științe ale Mediului, Fizică și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Știința Sportului și Educație Fizică
Ciclul de studii	Master
Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă școlară/Master

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Psihologia activitatilor corporale				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Blanca Grama				
Titularul activităților de seminar	-				
Anul de studiu	I	Semestrul:I	Tipul de evaluare	Ex	Regimuldisciplinei:O.

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

Număr de ore pe săptămână	2	din care: curs	2	seminar/laborator	1
Total ore din planul de învățământ	42	din care: curs	28	seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					42 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28 ore
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14 ore
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14 ore
Tutoriat					14 ore
Examinări					1 oră
Alte activități					-
Total ore studiu individual		42 ore			
Total ore pe semestru		42 ore			
Numărul de credite		7			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

de desfășurare a cursului	•baza didactică a ULBS
de desfășurare a seminarului/laboratorului	•

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cunoașterea principalelor mecanisme implicate în practicarea diferitelor forme ale activităților corporale; înțelegerea modului în care activitățile motrice influențează dezvoltarea psihică a indivizilor de toate vârstele și formarea personalității acestora; ▪ înțelegerea comportamentului „omului în mișcare” și în situații specifice, a omului care se întrece cu alții, cu sine și/sau cu natura. <p>identificarea valențelor educative ale activităților corporale (facilitarea comunicării și a integrării sociale, dezvoltarea comportamentului prosocial, etc.)</p>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asigurarea unui climat motivational stimulat și atractiv, prin rezolvarea problemelor specifice în echipe de 4-5 studenți. ▪ Facilitarea învățării, a stabilirii de relații între conceptele fundamentale, prin utilizarea unor exemple concrete și analogii din domeniile de interes ale studenților ▪ Dobândirea deprinderilor de lucru independent și de control asupra propriilor performanțe, prin teste de autoevaluare a cunoștințelor <p>Elaborarea și susținerea de referate din bibliografia indicată în cadrul cărora studenții să rezume, să creeze și să formuleze concluzii.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Înșușirea noțiunilor fundamentale de bază specifice managementului activităților de educație fizică și sport.</p> <p>Dezvoltarea capacității masteranzilor de a lua deciziile cele mai potrivite în cadrul activităților specifice.</p> <p>Inițierea în alcătuirea unor strategii și programe în scopul îmbunătățirii performanțelor manageriale în activitatea de educație fizică și sport.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Dezvoltarea spiritului de echipă la studenții masteranzi;</p> <p>Exploatarea cunoștințelor individuale, a talentelor și imaginației, a creativității pentru binele comun;</p> <p>Analiza cu studenții masteranzi a caracteristicilor unui sistem de informare, necesar pentru calitatea luării deciziilor.</p>

8. Conținuturi

Curs	Metode de predare	Observații
Psihologia activităților corporale: definirea domeniului, sarcini și obiective; Principalele procese psihice cu aplicații la activitățile corporale	Prelegerea, expunerea	2 ore
Psihologia activităților gimnice; psihologia activităților ludice și recreative; Rolul educativ, compensatoriu și terapeutic al exercițiilor corporale	Prelegerea, expunerea	2 ore
Psihologia activităților cu caracter agonistic; Caracteristicile competiției la copii; Efectele psihologice ale succesului și	Prelegerea, expunerea	2 ore

insuccesului in competitile destinate copiilor.		
Procesele cognitive senzoriale și rolul lor în activitățile corporale; Procesele cognitive superioare cu aplicatii.	Prelegerea, expunerea	2 ore
Forme de comunicare in activitatile motrice; Comunicarea verbala si nonverbala; Principii pentru o comunicare eficienta	Prelegerea, expunerea	2 ore
Procesele și fenomenele de activare și dinamizare in activitatile corporale: atenția; motivele practicării; trăirile afective specifice; caracteristicile efortului voluntar in activitățile corporale	Prelegerea, expunerea	2 ore

Bibliografie

- Azemar, G., Sport et lateralité. Edition Universitaires, Paris, 1970.
- Botez M., I., (sub redacție), Neuropsihologie clinică și neurologia comportamentului. Les Presses de L'Université de Montréal, Masson, Ed. Medicală, București, 1996.
- Bruner J., Organization of Early Skilled Action. Child Development, 44, 1943.
- Burchel, (Giurgiu) L, (2004), *Psihologia activitatilor corporale – concepte fundamentale*, Editura „Alma Mater”, Sibiu.
- Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice. E.D.P. București, 1999.
- Dragnea, A., (1996) *Antrenamentul sportiv modern*, Bucuresti, E.D.P. R.A..
- Epuran, M. (coord.), Asistenta, consiliere si interventii psihomedicale in sport si kinetoterapie, Bucuresti, Ed. Fundatiei Humanitas, 2006
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2001) *Psihologia sportului de performanță-teorie și practică*, Bucuresti, Ed. FEST.
- Epuran, M., Horghidan, V., Motivation in Sport. În: Contemporary Psychology of Sport. The Athletika Institute, Washington, D.C., 1970.
- Famose, J., P., Durand, M., Aptitudes et performance motrice. Edition "Revue E.P.S.", Paris, 1988.
- Fitts P., M, Posner, M., I., Human performance. (ed. a III-a) Brooks - Cole, Belmont, 1969.
- Holdevici, I., Vasilescu, I. P., (1988) *Activitatea sportiva. Decizie, autoreglare, performanta.*, Bucuresti, Ed. Sport-turism.
- Horghidan Valentina, (2000), *Problematica psihomotricitatii*, Ed. Globus, Bucuresti
- Horghidan, V., Metode de psihodiagnostic. București, EDP, 1997.
- Seashore R.H, Studies in Motor Rhythm. Psychological Monographs, 36.
- Serban, M., (1987) *Aprecierea calitatilor in sport*, Bucuresti, Ed. Sport-Turism
- Singer, R. N., Motor learning and Human Performance. An application to Physical Education Skills. Mc Millan, New York, London, 1968.
- Thomas, R., Psychologie du sport de haut niveau, Ed. Puff, Paris, 1986

Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Politica resurselor umane	Dialog, dezbateri	1 oră
Oameni în grupuri. Eficiența în grup	Dialog, dezbateri	1 oră
Motivația controlului și importanța lui	Dialog, dezbateri	1 oră
Conflicte interpersonale și intergrupuri	Dialog, dezbateri	1 oră
Tactici de combatere a comportamentelor incorecte în rezolvarea conflictelor	Dialog, dezbateri	1 oră
Rolul ședințelor și importanța lor	Dialog, dezbateri	1 oră
Direcții de perfecționare a managerilor	Dialog, dezbateri	1 oră
Bibliografie		

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

- coroborarea conținutului disciplinei cu cerințele M.E.C.Ș.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Ex	Lucrare scrisă, susținere referat	10 % prezență
			70 % examen
			10 % referat
Seminar/laborator	Temă de casă	Verificare parțială	10 %
Standard minim de performanță			
● min. 50 % prezență			

(*) 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	