

MASTERAT – ANUL II
ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
ANUL UNIVERSITAR 2018 – 2019

Titlul disciplinei:

**ANTRENAMENTUL SPORTIV PENTRU PERSOANE
CU NEVOI SPECIALE**

Secția: EDUCAȚIE FIZICĂ

Codul: YMC003, disciplină obligatorie, 42 de ore (1 oră curs/săptămână, 2 ore seminar/săptămână)

Numărul de credite: 6

Forma de evaluare: examen

Locul de desfășurare: Aula Gheorghe comănar - F.E.F.S. (curs+seminar)

Programarea în orar a activităților: Masterat, APS, anul II, semestrul I, conform orarului

Informații despre titularul de curs

Nume, titlul științific: Conf. univ. dr. Cosmin Prodea

Informații de contact: www.prodea.ro, prodeacosmin@gmail.com

OBLIGAȚIILE MASTERANDULUI:

1. Pentru a putea accede la examen este necesar un număr minim de **7 prezențe** (pentru sportivii de performanță minim **5 prezențe**)
2. Peste numărul de prezență obligatorii se cuantifică după următoarea grilă:
 - ✚ 8 prezențe – 0,25 puncte bonus,
 - ✚ 9-10 prezențe – 0.50 punct bonus,
 - ✚ 11 prezențe și peste – 1 punct bonus
3. Fiecare student trebuie să realizeze **două referate**, individual.
 - Titlurile referatelor este **prezentat în anexa nr. 2**
 - Referatul trebuie să aibă un motto
 - Prima pagină trebuie să conțină datele de identificare a referatului (vezi Anexa nr. 1)
 - Conținutul referatului trebuie să aibă un minim de 6 pagini (la fiecare citat inserat, în referat, din sursele bibliografice trebuie specificat numele autorului, anul și pagina)
 - Referatele se vor structura pe două direcții – **o parte teoretică și o parte de cercetare/aplicație practică.**
 - De asemenea în cadrul referatului pot fi adăugate poze sau/și filmulețe specifice temei alese (unde este cazul)
 - Ultima pagină trebuie să conțină bibliografia (vezi Anexa nr. 3)
 - Caracterele cu care trebuie scris referatul sunt de 12, la distanța de 1.5 rânduri, cu margini de 2 cm
 - Referatul trebuie editat cu diacritice românești.
 - Referatul se va încărca pe pagina de internet www.prodea.ro dacă au maxim 10 Mb, iar dacă depășesc 10 Mb se vor preda în format electronic pe CD/DVD (se vor respecta cerințele pentru încărcarea referatului pe site)
 - Referatele se vor încărca pe pagina de internet www.prodea.ro până la data de **15 noiembrie** (primul referat) și **15 decembrie** (al doilea referat), **anul curent**
 - În funcție de calitatea științifică a fiecărui referat bonusul acordat este cuprins între 0 și 1 punct.
 - Referatul dacă nu îndeplinește standardele științifice sau de prezentare va fi returnat studenților pentru a îl reface.
4. Fiecare student trebuie să participe la un proiect didactic într-o GRUPĂ alcătuită din 2 sau 3 masteranzi:
 - Grupa trebuie să conducă o activitate de seminar,
 - Durata activității trebuie să fie între 75 și 100 de minute
 - Activitatea trebuie să cuprindă trei părți
 1. **O parte teoretică** (prezentare de material, prezentare PowerPoint, prezentare poze și comentarii, filmulețe) – **durată: 20-30 minute**
 2. **O parte practică** (activității pe grupe cu temă frontală sau individuală, jocuri dinamice, jocuri distractive specifice, activități practice specifice deficienței alese), minim 5 jocuri – **durată: 45-60 minute.**
 3. **O parte distractivă** (joc distractiv, joc de cărți, filmuleț, ghicitoare, glumă, etc.) – **durată – 10 minute.**
 - În funcție de modul de organizare a activității, a materialul prezentat și structurat bonusul acordat este cuprins între 0 și 2 puncte pentru fiecare participant din grupă,
5. Bonusurile se adăunează numai dacă studentul obține la examenul scris minim nota de trecere (nota 5)
6. Examenul va fi în formă scrisă și va cuprinde 3 subiecte

Anexa nr. 1

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Master Antrenament și Performanță Sportivă

MASTERAT – ANUL II
ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
ANUL UNIVERSITAR 2018 – 2019

Titlul disciplinei:

**ANTRENAMENTUL SPORTIV PENTRU PERSOANE
CU NEVOI SPECIALE**

Secția: EDUCAȚIE FIZICĂ

TITLUL REFERATULUI

NUMELE

PRENUMELE

MASTERAT

ANUL

SEMESTRUL

LOCALITATEA

Anexa nr. 2

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Master Antrenament și Performanță Sportivă

MASTERAT – ANUL II
ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
ANUL UNIVERSITAR 2018 – 2019

Titlul disciplinei:

**ANTRENAMENTUL SPORTIV PENTRU PERSOANE
CU NEVOI SPECIALE**

Secția: EDUCAȚIE FIZICĂ

TITLUL REFERATULUI

- ✚ Sportul adaptat – noțiuni generale.
- ✚ Sportul adaptat la persoanele cu deficiență de vedere.
- ✚ Sportul adaptat la persoanele cu deficiență de auz.
- ✚ Sportul adaptat la persoanele cu deficiență mintală.
- ✚ Sportul adaptat la persoanele cu deficiență neurolocomotorie.
- ✚ Atletismul la persoanele cu nevoi speciale.
- ✚ Gimnastica la persoanele cu nevoi speciale.
- ✚ Înotul la persoanele cu nevoi speciale.
- ✚ Jocurile sportive (fotbal, handbal, baschet, volei, rugby, tenis de masă, tenis de câmp, badminton,) la persoanele cu nevoi speciale.
- ✚ Sporturile de iarnă la persoanele cu nevoi speciale.
- ✚ Sporturile indoor și/sau outdoor la persoanele cu nevoi speciale.
- ✚ Dansul la persoanele cu nevoi speciale.
- ✚ Alte activități sportive/jocuri la persoanele cu nevoi speciale.

Anexa nr. 3

Bibliografie (model 1)

1. Ettinger, H. W., Wright, B. S., Blair, N. S. (2006) - *Fitness after 50*. USA, Ed. Human Kinetics;
2. Sbenghe, T. (2005) - *Kinesiologie - Știința mișcării*. București, Ed. Medicală;
3. Winters-Stone, K. (2006) - Osteoporosis and Exercise: Preserve Bone Health with Activity. *ACSM Fit Society Page, Fall 2006:1-2*.

Web-Site-uri vizitate:






1. <http://www.acsm.org/> (2007)

Bibliografie (model 2)

1. Alexei Mircea. 2005. *Atletism: tehnica probelor*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară Clujeană;
2. Buruc Maria. 2000. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Arad: Editura Servo-Sat;
3. De Bono Edward. 2003. *Gândirea laterală*. București: Editura Curtea Veche;
4. Ionescu Miron, Radu Ioan și colab. 2004. *Didactica modernă*. Cluj-Napoca: Editura Dacia.

Web-Site-uri vizitate:

1. http://fitnessbusinesspro.com/mag/fitness_brief_history_strength/ (2008);
2. <http://www.acsm.org/brochures> (2007);
3. <http://www.medbio.info/> (2008);
4. http://www.medscape.com/viewarticle/434355_3 (2007).

-  Atletism paralimpic
-  Baschet în fotoliu rulant
-  [Boccia](#)
-  Ciclism paralimpic
-  Ciclism pe șosea

Conf. univ. dr. Cosmin Prodea - www.prodea.ro - prodeacosmin@gmail.com

-  Ciclism pe pistă
-  Echitație
-  Canotaj paralimpic
-  Fotbal în 5
-  Fotbal în 7
-  [Goalball](#)
-  Haltere paralimpice
-  Judo paralimpic
-  Navigație
-  Natație paralimpică
-  Paracanoie
-  Paratriatlon
-  Rugby în fotoliu rulant
-  [Scrimă în fotoliu rulant](#)
-  Tenis în fotoliu rulant
-  Tenis de masă paralimpic
-  Tir paralimpic
-  Tir cu arcul paralimpic
-  Volei paralimpic