

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ, anul universitar 2021-2022

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Științe ale Naturii
1.4	Domeniul de studii	Biologie
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Biologie

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Educație fizică					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Rada Larisa					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	C/O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de inv.	14	3.5	din care curs	-	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								3
Tutorat								3
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	11						
3.8	Total ore pe semestru	25						
3.9	Număr de credite	1						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elemente și structuri de exerciții pentru diferite părți ale organismului (studiate la liceu).
4.2	De competențe	Capacități de a realiza activități sportive în timpul liber.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Dotarea sălii cu casetofon.

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C.1. Însușirea sistemului de cunoștințe pentru practicarea într-un mod plăcut a dansului și gimnastici aerobice (sah); C.2. Însușirea spiritului de fair-play, socializare și respect pentru cei din jur; C.3. Întreținerea și îmbunătățirea condiției fizice și a sănătății; C.4. Modelarea corpului într-un mod armonios și viguros; C.5. Formarea competențelor necesare practicării sportului și mișcării la nivel de plăcere și sano-genetic; C.6. Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire; C.7. Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură.
Competențe transversale	CT1 Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educație fizice și sportului</i> , cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului
7.2 Obiectivele specifice	<u>A. Obiective cognitive</u> 1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor și caracteristicilor acestora; 2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educației fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe. <u>B. Obiective procedurale</u>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive 2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare. 3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării; 3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase; 4. Dezvoltarea motricității generale și specifice. <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de igiena și de deontologie profesională, fundamentele în educație fizică și sport. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exerciții;
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea fișei disciplinei, obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare. Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire a acestora. Măsurători antropometrice și ale capacității de efort Corpul uman și mișcarea.	2	dialogul explicatia demonstratia conversația euristică explicatia lucrul în grup	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. Prezentarea complexului de exerciții
2	Igiena exercițiului fizic în activitățile sportive studențești Test - îndoirea trunchiului înainte din poziție așezat Testul Ruffier - pentru măsurarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii Stretching – metodă de încălzire a organismului pentru efort Dans popular – Hora mare Dezvoltarea musculaturii abdominale	2		
3	Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice Test de anduranță Stretching – metoda de încălzire a organismului pentru efort Dans popular – Hora oltenească Dezvoltarea musculaturii abdominale prin exerciții cu mingea	2		
4	Cum să respiri corect? Formații pentru practicarea exercițiilor fizice Test de izometrie Test – forța brațelor Stretching – metoda de încălzire a organismului pentru efort Dans popular – Hora oltenească Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare	2		
5	Armonie corporală Calcularea indicilor de armonie corporală Stretching – metoda de încălzire a organismului pentru efort Dans popular – Sârba lui 22 Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare	2		
6	Fairplay în educație fizică Siguranța în execuția exercițiului fizic Testul riglei Stretching – metoda de încălzire a organismului pentru efort Dans popular – Ungurica Dezvoltarea musculaturii trenului superior și inferior al corpului	2		
7	Verificare	2		
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Crețu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești. 2. Dumnitrescu, S., (2003) – Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București; 3. Ferrario B., Aparaschivei M., (2004) – Gimnastica aerobă pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București. 4. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastică pentru toți, Ed.Alex-Alex, București, 2001. 5. Kulcsar, St. (2000) – Gimnastica aerobă, Editura Clusium, Cluj-Napoca. 6. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova. 7. Popescu G, (2005) – Impact aerobă, Editura Elisaveros, București. 				

8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
9. Rada L., Amzar, L., (2021) – Educația fizică în viața studenților. Editura Universitatea din Pitești.
10. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica și sportul aerobic, Editura ISPE, București.
11. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
12. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
13. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.
14. www.reductostart.
15. w.w.w nutrition.org.uk
16. w.w.w flex-fitness.ro

PROGRAMĂ ȘAH - PENTRU STUDENȚII SCUȚIȚI MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator *		Nr.ore	Metode de predare	Observații
1	Introducere în lumea șahului. Piese și tabla de șah (prezentare) Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor Notarea șahistă (câmpurile, coloanele și liniile)	4	dialogul explicatia demonstratia conversația euristică	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. Anunțarea și alegerea titlului de referat, pe care trebuie să-l prezinte la sfârșitul semestrului.
2	Șahul. Matul . Patul. Rocada Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	4		
3	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale) Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	4		
4	Verificare	2		

Bibliografie:

1. Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982) - *Primii pași în șah*, București, Editura Sport-Turism.
2. Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - *Jocul de șah: manual pentru începători*, București, Editura Șah Press.
3. Cercetaș, M., (2007) - *Lección de șah pentru începători*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.

TITLURI REFERATE PENTRU STUDENȚII SCUȚIȚI MEDICAL

1. Educația fizică – rolul și importanța ei în sănătatea omului.
2. Educația fizică și timpul liber la studenților.
3. Socializare prin sport.
4. Mijloace de evaluare în educație fizică.
5. Jocul și rolul lui în lecția de educație fizică.

Bibliografie:

1. Crețu, M., (2006) – Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.
2. Dumnitrescu, S., (2003) – Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;
3. Ferrario B., Aparaschivei M., (2004) – Gimnastica aerobica pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.
4. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastică pentru toți”, Ed.Alex-Alex, București, 2001.
5. Kulcsar, St. (2000) – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca.
6. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.
7. Popescu G, (2005) – Impact aerobic, Editura Elisavaros, București.
8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
9. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica și sportul aerobic, Editura ISPE, București.
10. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
11. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
12. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.
13. www.reductostart.
14. w.w.w nutrition.org.uk
15. w.w.w flex-fitness.ro

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	30% - prezența, 30% - activitate seminar, 30% - evaluare periodică	Practic - online	10%
10.6 Standard minim	prezența și intervenția studentului în activitățile de lucrări practice + participarea la realizarea și		

de performanță	prezentarea complexului de exercitii
----------------	--------------------------------------

Promovarea studenților scutiți medical (SM), se va face pe baza îndeplinirii cerințelor precizate în Procesul Verbal: prezența la oră în echipament sportiv, prezentare SM, scutit medical total sau parțial, activitate de șah. Evaluarea finală se va realiza după caz, prin competiții de șah sau într-o testare teoretică pe baza noțiunilor transmise pe parcursul seminariilor efectuate.

La finalul semestrului procentajul se va transforma în calificativ ADMIS/RESPINS.

Data completării
29.09.2021

Titular de curs,
.....

Titular de seminar / laborator,
lect.univ.dr. Rada Larisa

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2021

Director de departament,
(prestator)
conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
conf.univ.dr. Soare Cristina