

FIȘA DISCIPLINEI

2016-2017

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2. Facultatea/Departamentul	Facultatea de Științe ale Educației
1.3. Departamentul	A.M.
1.4. Domeniul de studii	A.M.
1.5. Ciclul de studii	Licență – 4 ani
1.6. Programul de studii/Calificarea	Asistent medical

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică		
2.2. Titularul activităților de curs	-		
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Hristache Maria Diana		
2.4. Anul de studiu II	2.5. Semestrul III și IV	Tipul de evaluare V	2.6. Regimul disciplinei : Obligatorie

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână: 1	3.2. din care: curs:	3.3. seminar/laborator: 1	
3.4. Total ore din planul de învățământ 28	3.5. din care: curs:	3.6. seminar/laborator: 28	
Distribuția fondului de timp			28 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri			
Tutoriat			
Examinări			4
Alte activități.....			4
3.7. Total ore studiu individual	3		
3.8. Total ore pe semestru	14		
3.9. Număr credite	1		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Elemente și structuri de exerciții pentru diferite parti 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 seminarului/laboratorului	Dotarea sălii cu casetofon, saltele, aparate fitness

6. Competențe specifice acumulate (vizate prin programul de studiu)*

6.1. Competențe profesionale	<p>C.1: Însușirea sistemului de cunoștințe pentru practicarea într-un mod plăcut a dansului și gimnasticii aerobice (sah);</p> <p>C.2: Însușirea spiritului de fair-play, socializare și respect pentru cei din jur;</p> <p>C.3: Întreținerea și îmbunătățirea condiției fizice și a sănătății;</p> <p>C.4. Modelarea corpului într-un mod armonios și viguros;</p> <p>C.5: Formarea competențelor necesare practicării sportului și mișcării la nivel de plăcere și sano-genetic;</p> <p>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;</p> <p>C.7: Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură.</p>
------------------------------	---

6.2. Competențe transversale	<p>CT1 Aplicarea principiilor, normelor si valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă si responsabilă</p> <p>CT2 Identificarea rolurilor si responsabilităților într-o echipă plurispecializată si aplicarea de tehnici de relationare si muncă eficientă în cadrul echipei</p> <p>CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă si valorificarea eficientă a resurselor si tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare</p>
-------------------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educatie fizice si sportului</i> , cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului
7.2. Obiectivele specifice	<p>A. Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea li înțelegerea diferitelor aspecte ale educatiei fizice, a functiilor si caracteristicilor acesteia. 2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educatiei fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe. <p>B. Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activitati 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 vigoorii fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase. 4. Dezvoltarea motricității generale și specifice. <p>C. Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de igiena si de deontologie profesională, fundamentele in educatie fizica si sport. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii.

8. Conținuturi

8.1. Curs			Metode de predare	Observații
1.				
8.2. Seminar/Laborator*		Nr. ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL III	Prezentarea temelor de lecție pentru semestrul III Evaluarea nivelului de pregătire fizică	2	dialogul explicatia demonstrația	Se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile de evaluare
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Consolidarea pașilor învățați în anul anterior Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Consolidarea pașilor învățați în anul anterior Dezvoltarea musculaturii trenului superior.	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii abdominale și a coapselor.	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Verificare	2	demonstratia	Prezentarea complex. de exercitii

SEMESTRUL IV	Prezentarea temelor de lecție pentru semestrul IV Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și a coapselor	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare. Învățarea unei combinații de pași (pt colocviu)	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea combinației de pași (pt colocviu)	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea combinației de pași Măsurători	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea combinației de pași	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Verificare	2	demonstratia	Prezentarea complex. de exercitii
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. Dumitrescu, 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 aerob, Editura Elisavros, București. 8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București. 9. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica si sportul aerob, Editura ISPE, Bucuresti. 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 referatele Supletea si elasticitate. 13. www.reductostart. 14. w.w.w flex-fitness.ro 				

PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator*		Nr. ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL III	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	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
	Șahul. Matul . Patul. Rocada Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	
	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale) Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	
	Verificare	2	demonstratia	Competiție de șah

SEMESTRUL IV	Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Distrugerea apărătorilor Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Eliberarea coloanelor, diagonalelor, câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor și liniilor, matul sufocat (etouffe)	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Atacul în linie (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Legarea (totală, parțială, relativă) Capturarea figurilor apărate de piese legate	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Matul Dezlegarea	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Verificare	2	demonstratia	Competitie de sah Prezentarea verbala a referatului
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982) - <i>Primii pași în șah</i>, București, Editura Sport-Turism. 2. Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - <i>Jocul de șah: manual pentru începători</i>, București, Editura Șah Press. 3. Cercetaș, M., (2007) - <i>Lecții de șah pentru începători</i>, Cluj-Napoca, Editura Mediamira. 				

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi 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% / 30% / 30%	practic	10%
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea cel puțin a competențelor: A 1, 2; B 1, 2; C.		

Data completării

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

___octombrie___

Lect. univ. de. Hristache Diana

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,

Director de departament,

___octombrie___

FIȘA DISCIPLINEI

2016-2017

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2. Facultatea/Departamentul	Facultatea Teologie, Litere, Istorie și Arte
1.3. Departamentul	T.A.S.
1.4. Domeniul de studii	T.A.S.
1.5. Ciclul de studii	Licență – 3 ani
1.6. Programul de studii/Calificarea	Asistent social

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică		
2.2. Titularul activităților de curs	-		
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Hristache Maria Diana		
2.4. Anul de studiu II	2.5. Semestrul III și IV	Tipul de evaluare V	2.6. Regimul disciplinei : Obligatorie

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână: 1	3.2. din care: curs:	3.3. seminar/laborator: 1	
3.4. Total ore din planul de învățământ 28	3.5. din care: curs:	3.6. seminar/laborator: 28	
Distribuția fondului de timp			28 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri			
Tutoriat			
Examinări			4
Alte activități.....			4
3.7. Total ore studiu individual	3		
3.8. Total ore pe semestru	14		
3.9. Număr credite	1		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Elemente și structuri de exerciții pentru diferite parti 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 seminarului/laboratorului	Dotarea sălii cu casetofon, saltele, aparate fitness

6. Competențe specifice acumulate (vizate prin programul de studiu)*

6.1. Competențe profesionale	<p>C.1: Însușirea sistemului de cunoștințe pentru practicarea într-un mod plăcut a dansului și gimnasticii aerobice (sah);</p> <p>C.2: Însușirea spiritului de fair-play, socializare și respect pentru cei din jur;</p> <p>C.3: Întreținerea și îmbunătățirea condiției fizice și a sănătății;</p> <p>C.4. Modelarea corpului într-un mod armonios și viguros;</p> <p>C.5: Formarea competențelor necesare practicării sportului și mișcării la nivel de plăcere și sano-genetic;</p> <p>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;</p> <p>C.7: Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură.</p>
------------------------------	---

6.2. Competențe transversale	<p>CT1 Aplicarea principiilor, normelor si valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă si responsabilă</p> <p>CT2 Identificarea rolurilor si responsabilităților într-o echipă plurispecializată si aplicarea de tehnici de relationare si muncă eficientă în cadrul echipei</p> <p>CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă si valorificarea eficientă a resurselor si tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare</p>
-------------------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu domeniul <i>educatie fizice si sportului</i> , cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului
7.2. Obiectivele specifice	<p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Cunoașterea li înțelegerea diferitelor aspecte ale educatiei fizice, a functiilor si caracteristicilor acesteia. 6. Definirea corectă a obiectului de studiu al educatiei fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe. <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activitati sportive. 5. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare. 6. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării; 7. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoorii fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase. 8. Dezvoltarea motricității generale și specifice. <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Respectarea normelor de igiena si de deontologie profesională, fundamentele in educatie fizica si sport. 4. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii.

8. Conținuturi

8.1. Curs			Metode de predare	Observații
2.				
8.2. Seminar/Laborator*		Nr. ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL III	Prezentarea temelor de lecție pentru semestrul III Evaluarea nivelului de pregătire fizică	2	dialogul explicatia demonstrația	Se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile de evaluare
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Consolidarea pașilor învățați în anul anterior Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Consolidarea pașilor învățați în anul anterior Dezvoltarea musculaturii trenului superior.	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii abdominale și a coapselor.	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
Verificare		2	demonstratia	Prezentarea complex. de exercitii

SEMESTRUL IV	Prezentarea temelor de lecție pentru semestrul IV Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și a coapselor	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare. Învățarea unei combinații de pași (pt colocviu)	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea combinației de pași (pt colocviu)	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea combinației de pași Măsurători	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea combinației de pași	2	dialogul explicatia demonstratia lucrul în grup	
	Verificare	2	demonstratia	Prezentarea complex. de exercitii

Bibliografie:

15. **Crețu, M., (2006)** – Gimnastica de bază metodică organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Editura Universității din Pitești.
16. **Dumitrescu, S., (2003)** – Jogging – alergii pentru viață, Editura Cartea de buzunar, București;
17. **Ferrario B., Aparaschivei M., (2004)** – Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.
18. **Jenkins R., (2001)** – Fitness-gimnastică pentru toți, Ed. Alex-Alex, București, 2001.
19. **Kulcsar, St. (2000)** – Gimnastica aerobica, Editura Clusium, Cluj-Napoca.
20. **Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006)** – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.
21. **Popescu G, (2005)** – Impact aerob, Editura Elisavros, București.
22. **Popescu M., (1995)** – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
23. **Stoenescu, G. (2000)** – Gimnastica aerobica si sportul aerob, Editura ISPE, Bucuresti.
24. **Teodorescu R., Lioara B., (2004)** - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
25. **Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008)** – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
26. [www – referate.ro](http://www.referate.ro) referatele Supletea si elasticitate.
27. www.reductostart.
28. [w.w.w flex-fitness.ro](http://w.w.w.flex-fitness.ro)

PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator*		Nr. ore	Metode de predare	Observații
SEMESTRUL III	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	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
	Șahul. Matul . Patul. Rocada Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	
	Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale) Fazele partidei (deschiderea, jocul de mijloc și finalul)	4	conversația euristică explicatia demonstratia	
	Verificare	2	demonstratia	Competiție de șah

SEMESTRUL IV	Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Distrugerea apărătorilor Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Eliberarea coloanelor, diagonalelor, câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor și liniilor, matul sufocat (etouffe)	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Atacul în linie (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Legarea (totală, parțială, relativă) Capturarea figurilor apărate de piese legate	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Matul Dezlegarea	2	dialogul explicatia demonstratia	
	Verificare	2	demonstratia	Competitie de sah Prezentarea verbala a referatului
Bibliografie: 4. Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982) - <i>Primii pași în șah</i> , București, Editura Sport-Turism. 5. Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - <i>Jocul de șah: manual pentru începători</i> , București, Editura Șah Press. 6. Cercetaș, M., (2007) - <i>Lecții de șah pentru începători</i> , Cluj-Napoca, Editura Mediamira.				

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi 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% / 30% / 30%	practic	10%
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea cel puțin a competențelor: A 1, 2; B 1, 2; C.		

Data completării

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

___octombrie___

Lect. univ. de. Hristache Diana

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,

Director de departament,

___octombrie___