

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**2016-2017**

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Asistența medicală și kinetoterapie
1.4	Domeniul de studii	Terapie Ocupațională
1.5	Ciclul de studii	Licenta
1.6	Programul de studii / Calificarea	Terapie Ocupațională/Ergoterapeut

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei												Educatie fizica si sport									
2.2 Titularul activităților de laborator												Conf. Univ. Dr. Fieroiu Emil									
2.3 Titularul activităților de laborator																					
2.4 Anul de studii												I	2.5 Semestrul		II	2.6 Tipul de evaluare		Verificare	2.7 Regimul disciplinei		0

**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 inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								4
Tutoriat								4
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	22						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

**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	-
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Mingi de baschet, volei, fotbal, spaliere, mochete, corzi, fileu, rachete de tenis, de badminton, bănci de gimnastică, sala fitness

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	
Competențe transversale	<p>T1 - Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale prin folosirea cunoștințelor și înțelegerea sensului și relației dintre funcție vs. disabilitate, mediu și sănătate.</p> <p>T2 - Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice.</p> <p>T3 - Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social.</p>

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Optimizarea capacității motrice conform cerințelor profilului profesional –domeniul psihologie, specializarea terapie ocupațională.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea modalităților de profilaxie a afecțiunilor și atitudinilor deficiente întâlnite în domeniul sănătate, specializarea farmacie. Formarea capacității de practicare independentă a exercițiului fizic, sub forma activităților de loisir. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale și profesionale. Conștientizarea efectelor benefice a practicării exercițiului fizic, prin implicarea în procesul de promovare a sănătății prin mișcare

**8. Conținuturi**

8.2. Aplicații – Seminar / Laborator		Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Obiectul și obiectivele educației fizice și sportului. Organizarea activității. Instrucțaj de utilizare a bazelor sportive, sălilor și aparatelor. Teste motrice	Metode verbale: explicația. Metode Intuitive (nonverbale): demonstrația, observația	Aparte fitness bicicleta ergometrica, bandă, stepper gantere, haltere, scripeti, bănci înclinate- declinate, helcometru, plan impins,haltere, presa, aparat extensii si flexii satelute, mingi de baschet, volei, fotbal, spaliere, mochete, corzi, fileu, rachete de tenis, de badminton, bănci de gimnastică,
2	Ținuta corporală: exerciții de ținută corporală sub îndrumarea profesorului sau individual, sub forma încălzirii la fiecare lecție.		
3	Perfecționarea calității motrice cu mari posibilități de progres la vârsta studenției: forța și rezistența		
4	Perfecționarea îndemnării și a capacității de efort prin practicarea unor ramuri de sport opționale: baschet, fotbal, volei, aerobic, badminton, înot, culturism.		
5	Metode de perfecționare a psihomotricității: viteza de reacție, de repetiție, coordonarea spațio-temporală		
6	Dezvoltarea deprinderilor motrice aplicativ-utilitare.		
7	Testare finală calități motrice		
Bibliografie 1.Bompa, O.,(2001), Teoria și metodologia antrenamentului, Ed.INFCON, Constanța; 2.Bota A., (2006), Exerciții fizice pentru viața activă - Activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară; 3.Demeter, A., (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Ed. Sport-Turism,București; 4.Epuran M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Editura Fest, București; 5.Dragnea A. , (1994), Măsurare și evaluare în educație fizică și sport Ed. Sport-Turism,București; 6. Macri, A., (2013), Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, Editura Universitaria, Craiova; 7.Pradet M., (2000).Pregătirea Fizică. Bucuresti.			

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

Cunoașterea modalităților de menținere a unei posturi corporale corecte și practicarea exercițiilor fizice și a sportului în scop profilactic, sub forma activităților de loisir, optimizează capacitatea motrică a studenților conform cerințelor profilului profesional.
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/ Laborator	Pezenta Evaluare periodica Activitate LP Evaluare finala	Probă practică	30%, 30% 30% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Nota 5 la testul de verificare și rezolvarea în proporție de 50% a cerințelor de la lucrările de laborator		

Data completării  
01 octombrie 2016

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Fieroiu Emil

Titular de seminar / laborator,  
Conf.univ.dr. Fieroiu Emil

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
15 octombrie 2016

Director de departament,  
(prestator)  
Prof.univ.dr.Ciucurel Constantin

Director de departament,  
(beneficiar),  
Prof.univ.dr.Ciucurel Constantin