FIŞA DISCIPLINEI

EDUCAŢIE FIZICĂ IV

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Piteşti
1.2	Facultatea	Facultatea de Ştiinţe Educaţie fizică şi Informatică
1.3	Departamentul	Ştiinţe ale naturii
1.4	Domeniul de studii	Chimie
1.5	Ciclul de studii	Licenţă
1.6	Programul de studii / Calificarea	Chimie / chimist

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					**EDUCAŢIE FIZICĂ**					
2.2	Titularul activităţilor de curs										
2.3	Titularul activităţilor de laborator					ASIST. UNIV. DR. ENACHE SEBASTIAN					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	1	3.2	din care curs		3.3	seminar/laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	14	3.5	din care curs		3.6	seminar/laborator	14
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								2
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activităţi								

3.7	Total ore studiu individual	11
3.8	**Total ore pe semestru**	**25**
3.9	**Număr de credite**	**1**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	-
4.2	De competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	
5.2	De desfăşurare a seminarului	Teren Sport Bitum/iarbă, Sală Fitness/Sală Sport, "Gh. Doja" Nr. 41, Piteşti; mingi, vestuţe de departajare, jaloane, cercuri, competuri şi alte materiale auxiliare; prezenţa studenţilor la seminar.

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	
Competenţe transversale	Identificarea rolurilor şi responsabilităţilor într-o echipă plurispecializată şi aplicarea de tehnici de relaţionare şi muncă eficientă în cadrul echipei (Pc=0,5/1) Identificarea oportunităţilor de formare continuă şi valorificarea eficientă a resurselor şi tehnicilor de învăţare pentru propria dezvoltare (Pc=0,5/1)

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Conştientizarea rolului şi importanţei practicării exerciţiilor fizice, cât şi îmbunătăţirea stării generale de sănătate
7.2 Obiectivele specifice	**Obiective atitudinale**: OA1 - formarea convingerilor şi deprinderilor de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant; OA2 - îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice precum şi a dezvoltării corporale armonioase; OA3 - ridicarea nivelului general de motricitate şi însuşirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;

	OA4 - formarea şi consolidarea unui sistem de cunoştinţe practice şi teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanţă cu sarcinile generale ale învăţământului superior; OA5 - modelarea stărilor psihocomportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.; OA6 - formarea unei conduite favorabile şi a unui stil de viaţă sănătos, mental şi fizic prin practicarea activităţilor cu specific sportiv; OA7 - desfăşurarea unor activităţi sportive care să contribuie la menţinerea unui aspect fizic plăcut; OA8 - stimularea interesului pentru sport şi mişcare, ca modalitate de menţinere a stării de sănătate şi de influenţare a unei evoluţii corecte şi armonioase a organismului. **Obiective procedurale**: OP1 – exersarea deprinderilor în vederea realizării capacităţii de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activităţi educative cu caracter sportiv;

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
Bibliografie		
8.2. Aplicaţii – Seminar	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
Iniţierea oportună a acţiunilor tactice individuale în întreceri. ***Baschet: procedee tehnice:*** ***în apărare***: poziţia fundamentală: înaltă, medie, joasă, deplasare laterală cu paşi adăugaţi, către dreapta şi către stânga, deplasare cu paşi adăugaţi, către înainte şi către înapoi, alergare laterală către dreapta şi către stânga, oprirea şi pivotarea, schimbarea direcţiei din alergarea laterală şi deplasarea laterală cu paşi adăugaţi, săriturile pe un picior din deplasare şi pe ambele picioare, de pe loc şi din deplasare ***în atac:*** *în jocul fără posesia mingii:* poziţia fundamentală, alergare de viteză, schimbarea tempoului, alergării, oprirea şi pivotarea, alergare laterală, schimbările de direcţie din alergarea normală şi laterală, săriturile pe un picior din deplasare şi pe ambele picioare de pe loc şi din deplasare *în jocul cu posesia mingii:* pasele de pe loc şi din deplasare: cu o mână şi cu ambele mâini de la piept, de jos, de sus, din lateral, din cârlig, directe şi cu pământul, la diferite distanţe şi către diferite direcţii driblingul pe loc şi în deplasare: cu variaţia înălţimii şi a ,tempoului alergării, cu fiecare mână, cu viteză maximă, cu fiecare mână, driblingul cu schimbarea direcţiei:, cu trecerea mingii prin faţă, cu trecerea mingii prin spate, cu trecerea mingii printre picioare, cu piruetă, cu fiecare mână, aruncările la coş: din dribling şi din alergare: cu fiecare mână, de sus, de jos, în cârlig, de pe loc cu o mână, din faţă şi de deasupra capului, din săritură. ***BASCHET Acţiuni tactice individuale de atac:*** demarcarea pentru intrarea în posesia mingii; pătrunderea; fenta de pasare, de depăşire şi de aruncare; depăşirea şi aruncarea la coş sau pasarea mingii; recuperarea după aruncarea la coş nereuşită, proprie şi a coechipierilor. ***Acţiuni tactice individuale de apărare:*** marcajul între atacant şi coş; marcajul între atacant şi minge. ***Fotbal: procedee tehnice*** ***procedee tehnice însuşite anterior:*** lovirea mingii cu piciorul; preluarea mingii; conducerea mingii însoţită de mişcări înşelătoare şi de protejare cu corpul şi piciorul; lovirea mingii cu capul din alergare şi din săritură, cu bătaie pe unul sau ambele picioare; aruncarea de la margine – de pe loc, cu elan; lovitura de la colţ; structuri tehnice învăţate anterior şi învăţarea altora noi finalizarea din alergare; ***b. procedee tehnice noi:*** lovirea mingii cu călcâiul, prin deviere cu şiretul exterior, latul sau exteriorul labei	**C**onversaţia, demonstraţia, exersarea, observaţia, imitaţia, modelarea.	4 ore

piciorului, din semivole, preluarea mingii: cu capul prin amortizare, cu talpa prin ricoşare lovirea mingii cu capul: din alergare, din alergare cu săritură, din plonjon - de pe loc şi din alergare şutul la poartă din situaţi/ poziţii variate ***pregătire tehnică individualizată*** ***c. procedee tehnice specifice postului de portar:*** prinderea, boxarea şi devierea mingii; blocarea mingii; repunerea mingii în joc cu mâna şi cu piciorul; degajarea mingii statice sau aflată în mişcare. ***Procedee tehnice specifice, recomandate individual*** de manevrare, de finalizare, de deposedare a adversarului;		
Să declanşeze şi să se integreze în acţiunile tactice colective pe parcursul jocului. ***Jocuri de miscare adaptate varstei: Al treilea fuge, Crabii si crevetii, prinsea pe perechi, Mingea la capitan.*** ***Stafete si parcursuri aplicative cu elemente din jocurile sportive.*** ***Jocuri pe spaţii reduse de 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, Fotbal, Tenis, Badminton;*** ***Jocuri pe spaţii reduse de 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, Volei, Baschet, Tenis de masa;***	Conversaţia, demonstraţia, exersarea, observaţia, imitaţia, modelarea.	4 ore
Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihomotrice, dominante, specifice baschetului/ voleiului/ handbalului/ fotbalului, desfăşurate în cadrul orei de educaţie fizică; ***Îmbunătăţirea calităţilor motrice de bază şi specifice unor ramuri sportive***: creşterea forţei la nivelul marilor grupe musculare (membre, abdomen, spate); îmbunătăţirea vitezei de deplasare, reacţie, execuţie, repetiţie; sporirea rezistenţei aerobe şi anaerobe, specifică şi generală; ameliorarea indicilor de coordonare generală şi îndemânare specifică diferitelor ramuri sportive. ***Optimizarea motricităţii generale*** :formarea capacităţii de a utiliza deprinderile aplicativ-utilitare în cadrul unor solicitări variate; parcurgerea repetată a unor trasee aplicative (sărituri, târâri, echilibru, căţărări şi transport).	Conversaţia, demonstraţia, exersarea, observaţia, imitaţia, modelarea.	4 ore
Creşterea / menţinerea nivelului de manifestare a calităţilor motrice proprii, conform recomandărilor profesorului ***Metode şi mijloace de dezvoltare:*** a forţei explozive în diferite regiuni; a vitezei de reacţie, de execuţie, de repetiţie, de deplasare; a rezistenţei la eforturi aerobe; a îndemânării în manevrarea mingii; a mobilităţii şi supleţei musculare. ***Gimnastica de bază şi sportivă***: exerciţii de front şi formaţie; variante de mers şi alergare; trasee aplicative combinate cu elemente de alergare, echilibru, escaladare, târâre, căţărare, transport; exerciţii sub formă de joc; elemente dinamice din gimnastica acrobatică (rostogoliri, răsturnări, roţi laterale etc.).	Metode practice, intuitive, verbale şi evaluative.	2 ore
Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeelor tehnice însuşite. ***Jocuri sportive: baschet, handbal, fotbal, volei:*** exerciţii simple pentru poziţii fundamentale, asezare şi deplasare în teren, în atac şi apărare; exerciţii de preluare, prindere şi pasare a mingii, de pe loc şi din deplasare; exerciţii de finalizare a acţiunilor tehnice şi tehnico-tactice simple; exerciţii de marcaj şi demarcaj; complexe de exrciţii tehnico-tactice elementare; practicarea globală a jocului pe terenuri reduse şi pe terenuri normale, cu efective diferite. J***ocuri pe spaţii reduse de 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, Competiţie Studenţească pe ramuri de sport;*** **Verificare practică: Norme de control specifice** ***Handbal*** ***Testare*** – dribling printre jaloane, aruncare la poartă prin procedeu la alegere. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling şi aruncare la poartă din săritură. ***Fotbal*** ***Testare*** – dribling printre jaloane, sut la poartă. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling şi sut la poartă din afara careului. Joc bilateral. ***Volei*** ***Testare*** – pase in doi de sus si de jos, pase la perete numar de repetari. Pasă plecare pe contraatac, lovitura de atac . Joc bilateral. ***Baschet*** ***Testare*** – dribling printre jaloane, aruncare la cos prin procedeu la alegere. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling şi aruncare la cos din săritură. Joc bilateral	Metode practice, intuitive, verbale şi evaluative.	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie
******* Regulamente pe ramuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei,* elaborate de Federaţiile sportive.
Drăgan, I., (2010), *Din secretele sănătăţii cei 2 M Mişcarea şi Mâncarea*, Editura Bogdana, Bucureşti.
Mihăilescu, L., Mihăilescu, N., (2006), *Atletism în sistemul educaţional*, Editura Universităţii din Piteşti.
Niculescu, I., (2003), *Jocuri dinamice,* Editura Universităţii din Piteşti.
Opriş Florentina, (2012), *Sport, Dietă & Vedete*, Editura Litera, Bucuresti.
Stoica Alina, (2004*), Gimnastică aerobică, Fundamente teoretice şi practico-metodice*, Editura Brend, Bucuresti.
Vladu, L., Marinescu, A., Amzăr, L., (2008), *Sănătate prin sport*, Editura Universităţii Craiova.
http://fr.groups.yahoo.com/group/fan_sanatate_grup_pe_internet/message/283
http://www.plantelevietii.ro/greutate.html
http://www.florentina.ro/index.php?cat_id=371

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu cerintele actuale ale societăţii, cu nevoia studenţilor de compensare a muncii intelectuale intensive şi mai ales de menţinere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenţilor de piaţa muncii este condiţionată si de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viaţă sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenţilor la orele de educaţie fizică universitară.

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	EVALUARE FINALĂ EVALUARE PERIODICĂ ACTIVITATE SEMINAR TEMĂ PENTRU ACASĂ	EVALUARE FINALĂ TESTARE TESTARE REFERAT	10 30 30 30
10.6 Standard minim de performanţă	Achiziţionarea cel puţin a primelor 5 puncte componente ale competenţelor profesionale precizate mai sus.		

Promovarea studenţilor scutiţi medical (SM), se va face pe baza îndeplinirii cerinţelor precizate în Procesul Verbal: prezenţa la oră în echipament sportiv, prezentare SM, scutit medical total sau parţial, activitate de şah sau gimanstică medicală (după caz); Evaluarea finală se va realiza după caz, prin competiţii de şah sau prezentare orală a unui referat cu temă prestabilită de către cadrul didactic, cu trimitere specifică asupra activităţii de Educaţie Fizică şi Sport.

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

Data completării
25.09.2017

Titular de seminar,
Asist. univ. dr. Enache Sebastian

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29.09.2017

Director de departament,
(prestator)
Prof. univ. dr. Marian Creţu

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