

FIȘA DISCIPLINEI (IF)

EDUCAȚIE FIZICĂ

2022-2023

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Teologie, Litere, Istorie și Arte
1.3	Departamentul	Limbă și Literatură, Istorie și Artă
1.4	Domeniul de studii	Științe umaniste și arte
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	ISTORIE

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	L

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 învăț.	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								5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								-
Tutorat								4
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	
Competențe transversale	

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	A. Obiective cognitive 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. B. Obiective procedurale 1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive 2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotoric de bună dispoziție prin mișcare. 3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării;

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 exercitii
2	Igiena exercițiului fizic în activitățile sportive studentești 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 duranță 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		

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 aerobică 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 Elisavaro, București.
8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.
9. Rada, L., Amzar, L., (2021) – Educatia fizica in viata sudentilor, Editura Univeriatii din Pitesti
10. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica si sportul aerob, Editura ISPE, Bucuresti.
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](http://www.referate.ro) referate\ Supletea si elasticitate.
14. www.reductostart.
15. [w.w.w nutrition.org.uk](http://w.w.w.nutrition.org.uk)
16. [w.w.w flex-fitness.ro](http://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.
2 Șahul. Matul . Patul. Rocada Valoarea pieselor de șah (pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)	4		Anunțarea și alegerea titlului de referat, pe care trebuie să-l prezinte la sfârșitul semestrului.
3 Schimburile 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) - *Lecții 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 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 aerob, Editura Elisavros, 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 Universității din Pitești
10. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobă și sportul aerob, 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](http://www.referate.ro) referate\ Supletea si elasticitate.
14. www.reductostart.
15. [w.w.w nutrition.org.uk](http://w.w.w.nutrition.org.uk)
16. [w.w.w flex-fitness.ro](http://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	- prezența, - activitate seminar, - evaluare periodică.	Verificare – practic Prezența la seminar Evaluare periodică Activitate participativă	10% 30% 30% 30%
10.6 Standard minim de performanță	prezența și intervenția studentului în activitățile de seminar + participarea la realizarea și 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
30 septembrie 2022

Titular de curs,
.....

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



Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 septembrie 2022

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



Director de departament,
(beneficiar),
Lect.univ.dr. Dumitru Adina

