

## 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

|     |  |                                                |    |                           |  |           |   |     |  |                   |   |     |  |                     |   |
|-----|--|------------------------------------------------|----|---------------------------|--|-----------|---|-----|--|-------------------|---|-----|--|---------------------|---|
| 2.1 |  | 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                                 | II | 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  |
| <b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>                                |                                |    |     |               |   |     |           | 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 în anul I) |
| 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             | <p><u>A. Obiective cognitive</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor și caracteristicilor acestora;</li> <li>2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educației fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe.</li> </ol> <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități sportive</li> <li>2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</li> <li>3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării;</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoorii fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase;</p> <p>4. Dezvoltarea motricității generale și specifice.</p> <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <p>1. Respectarea normelor de igiena și de deontologie profesională, fundamentele în educație fizică și sport.</p> <p>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exerciții;</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                                                                  | Observații<br>Resurse folosite                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nr. ore | Metode de predare                                                                                  | Observații<br>Resurse folosite                                                                                                                                                                                                                           |
| 1                                                  | Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare.<br>Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire a acestora.<br>Efectuarea măsurărilor antropometrice și ale capacității de efort<br>- greutate (kg), înălțime (cm), circumferința taliei (cm), circumferința soldurilor (cm), perimetrul toracic, anvergura, bust<br>- frecvența cardiacă (puls/minut), frecvența respiratorie (respirații/min)<br>Corpul uman și mișcarea<br>- pozițiile corpului<br>- mișcările corpului | 2       | dialogul<br>explicatia<br>demonstratia<br>conversația<br>euristică<br>explicatia<br>lucrul în grup | În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.<br><br>Evaluarea – forței musculaturii abdominale, musculaturii membrelor superioare și a membrelor inferioare |
| 2                                                  | Igiena în activitățile de educație fizică<br><b>Test</b> - îndoirea trunchiului înainte din poziție așezat<br><b>Testul Ruffier</b><br>Stretching – metoda de încălzire a organismului pentru efort<br>Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3                                                  | Stilul de viață sănătos și exercițiile fizice<br><b>Test</b> - ridicarea trunchiului în poziția așezat – 30 sec<br>Complex de dezvoltare fizică armonioasă<br>Dezvoltarea musculaturii abdominale și membrelor inferioare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4                                                  | Formații pentru practicarea exercițiilor fizice<br>Acțiuni pe și de pe loc<br><b>Test</b> - flotări<br>Complex de dezvoltare fizică armonioasă<br>Dezvoltarea musculaturii abdominale și membrelor superioare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                                                  | Armonie corporală<br>- postura corporală<br>- atitudini fizice deficiente<br>Calcularea indicilor de armonie corporală<br>Complex de dezvoltare fizică armonioasă<br>Dezvoltarea musculaturii abdominale și membrelor inferioare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6                                                  | Fairplay și siguranță în educație fizică<br><b>Testul Ruffier</b><br>Stretching                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7                                                  | Verificare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |

### 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. Stoienescu, 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) – Sănătate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
13. www – referate.ro\ referate\ Supletea și elasticitate.
14. [www.reductostart](http://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)<br>Familiarizarea cu piesele de șah și tabla de șah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselor<br>Notarea șahistă ( câmpurile, coloanele și liniile) | 4      | dialogul<br>explicatia<br>demonstratia<br>conversația euristică | În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.<br><br>Anunțarea și alegerea titlului de referat, pe care trebuie să-l prezinte la sfârșitul semestrului. |
| 2                       | Șahul. Matul . Patul.<br>Rocada<br>Valoarea pieselor de șah ( pionii, dama, turnurile, nebunii și caii)                                                                                                       | 4      |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3                       | Schimbările pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale)<br>Fazele partidei ( deschiderea, jocul de mijloc și finalul)                                                                                | 4      |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4                       | <b>Verificare</b>                                                                                                                                                                                             | 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. Dumitrescu, 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. Stoenscu, 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) – Sănătate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
13. www – referate.ro\ referate\ Supletea și elasticitate.
14. [www.reductostart](http://www.reductostart).
15. w.w.w nutrition.org.uk
16. 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,<br>- activitate seminar,<br>- evaluare periodică.                                                                       | Verificare – practic<br>Prezența la seminar<br>Evaluare periodică<br>Activitate participativă | 10%<br>30%<br>30%<br>30%     |
| 10.6 Standard minim de performanță      | prezența și intervenția studentului în activitățile de seminar + participarea la realizarea și prezentarea complexului de exerciții |                                                                                               |                              |

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

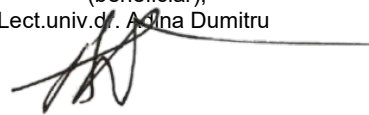
A blue ink signature, likely of Rada Larisa, written on a light blue rectangular background.

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30 septembrie 2022

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

A blue ink signature, likely of Mihăilescu Liviu, written in a cursive style.

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

A black ink signature, likely of Adina Dumitru, written in a cursive style.