

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	II	2.5	Semestrul	2	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 în semestrul 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	<u>A. Obiective cognitive</u> 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. <u>B. Obiective procedurale</u> 1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activități 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 vigoriei fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase; 4. Dezvoltarea motricității generale și specifice. C. Obiective atitudinale 1. Respectarea normelor de igiena și de deontologie profesională, fundamentele în educație fizică și sport. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exerciții;
--	--

8. Conținuturi

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	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	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.
2	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare. Învățarea dansului popular – “Ungurica”.	2		
3	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea dansului popular – “Ungurica”.	2		
4	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Învățarea dansului popular – “Brașoveanca”.	2		
5	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea dansului popular – “Brașoveanca”.	2		
6	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Consolidarea dansului popular “Brașoveanca” și “Ungurica”.	2		
7	Verificare	2		Prezentarea dansurilor populare.
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 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. Rada, L., Amzar, L., (2021) – Educația fizică în viața studenților, Editura Universității din Pitești 10. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica 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 . 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 Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	2	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 Distrugerea apărătorilor Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii	2		
3 Eliberarea coloanelor, diagonalelor, câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor și liniilor, matul sufocat (etouffe)	2		
4 Atacul în linie (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2		
5 Legarea (totală, parțială, relativă) Capturarea figurilor apărute de piese legate	2		
6 Matul Dezlegarea	2		
7 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 SCUTIȚI MEDICAL

1. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare (8 exerciții, descriere, dozare)
2. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare (8 exerciții, descriere, dozare)
3. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale (8 exerciții, descriere, dozare)
4. Istoricul dansului sportiv
5. Descrieți din secțiunea latino dansul cha-cha

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. 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\ referate\ Supletea si elasticitate.
14. 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, - activitate seminar, - evaluare periodică.	Verificare – practic Prezența la seminar Evaluare periodică Activitate participativă	10% 30% 30% 30%
10.6 Standard minim de performanță	<u>prezența și intervenția</u> studentului în activitățile de seminar + <u>participarea la realizarea și prezentarea complexului de exerciții</u>		

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 și prezentare orală a unui referat cu temă prestabilită de către cadrul didactic, cu trimitere specifică asupra activității de Educație Fizică și Sport. 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. Adina Dumitru