

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ, anul universitar 2018-2019

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Științe ale Naturii
1.4	Domeniul de studii	Biologie
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Biologie/Licentiat în Biologie

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			2.5	Semestrul		2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	C/O

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 inv.	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								3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								3
Tutorat								3
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	CT1 Realizarea responsabilă și eficientă a sarcinilor aferente profesiilor din domeniu și proiectarea principiilor de etică profesională. CT2 Identificarea rolului într-o echipă și preluarea responsabilităților corespunzătoare profilului profesional și personal.

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"> 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. <p><u>B. Obiective procedurale</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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; 3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoarei fizice, psihice, precum și a

	dezvoltării corporale armonioase;
	4. Dezvoltarea motricității generale și specifice.
	<u>C. Obiective atitudinale</u>
	1. Respectarea normelor de igiena si de deontologie profesională, fundamentele in educatie fizica si 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	Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligațiilor studenților, modalități de notare. Cunoașterea colectivului de studenți, a nivelului de pregătire a acestora. Efectuarea măsurătorilor antropometrice și ale capacității de efort	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	Învățarea pașilor de bază din aerobic (march, jogging). Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2		
3	Învățarea pașilor de bază (skip și kick). Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii trenului superior.	2		
4	Învățarea pașilor de bază(kneelift, lunge) Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii abdominale și a coapselor.	2		
5	Învățarea pașilor de bază (jumping-jack). Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere	2		
6	Învățarea pașilor de bază (step-touch) Complex de dezvoltare fizică armonioasă. Dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare.	2		
7	Verificare	2		Prezentarea complexului de exercitii
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 aerobic, Editura Elisaveros, București.				
8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.				
9. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti.				
10. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.				
11. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.				
12. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.				
13. www.reductostart .				
14. w.w.w nutrition.org.uk				
15. w.w.w flex-fitness.ro				

PROGRAMĂ ȘAH - PENTRU STUDENȚII SCUTITI MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator *		Nr.ore	Metode de predare	Observații
1	Introducere în lumea șahului. Piesele 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) - <i>Primii pași în șah</i> , București, Editura Sport-Turism.				
2. Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - <i>Jocul de șah: manual pentru începători</i> , București, Editura Șah Press.				
3. Cercetaș, M., (2007) - <i>Lecții de șah pentru începători</i> , Cluj-Napoca, Editura Mediamira.				
TITLURI REFERATE PENTRU STUDENȚII SCUȚII 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 Elisavaros, București.				
8. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.				
9. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobă și sportul aerob, Editura ISPE, București.				
10. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.				
11. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sănătate prin sport, Editura Universitaria Craiova.				
12. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.				
13. www.reductostart.com .				
14. w.w.w nutrition.org.uk				
15. 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	30% - prezența, 30% - activitate seminar, 30% - evaluare periodică	practic	10%
10.6 Standard minim de performanță	prezența și intervenția studentului în activitățile de lucrări practice + 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 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

Titular de curs,

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,
(prestator)
prof.univ.dr. Cretu Marian

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