

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Ed.fiz.sport / Jocuri sportive și educație fizică/ STINTE MORFOLOGICE SI FUNCTIONALE
1.3 Catedra	-
1.4 Domeniul de studii	Sănătate
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Medicină / Doctor medic

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist drd Adam Andreea Maria Asist drd Pirvu Maria				
2.4 Anul de studiu	<b>I</b>	2.5 Semestrul	<b>I</b>	2.6 Tipul de evaluare	<b>V</b>
2.7 Regimul disciplinei	<b>OB</b>				

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)**

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					-
Examinări					5
Alte activități.....					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	<b>22</b>				
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>	<b>50</b>				
<b>3.10 Numărul de credite</b>	<b>2</b>				

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea principiilor didactice prevăzute în aria curriculară "Educație fizică și sport"</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implementarea cunoștințelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competențelor de sănătate fizică</li> </ul>

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1. de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de sport dotată corespunzător și stadion cu dotări corespunzătoare, echipament corespunzător (adidași, trening, tricou, pantalon scurt)

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</li> <li>• Proiectare modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> <li>• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>• Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</li> <li>• Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Se propune ca la terminarea cursului studenții să fie capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>• Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</li> <li>• Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> <li>• Să obțină o dezvoltare fizică armonioasă, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale.</li> <li>• Să-și formeze și asimileze terminologia sportivă minimală, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc</li> <li>• Să cunoască și să interpreteze problemele legate de regulament competițional.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
-		
<b>Bibliografie</b>		
-		

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciții libere de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă.	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
2. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea unor exerciții libere de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
3. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecționarea unor exerciții libere de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
4. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
5. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
6. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecționarea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
7. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciții executate la scara fixă pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă.	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
8. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă.	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
9. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecționarea unor exerciții executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
10. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciții executate pe perechi pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	Explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
11. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea unor exerciții executate pe perechi pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă .	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
12. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecționarea unor exerciții executate pe perechi pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă.	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
13. Verificare – Executarea unor complexe de exerciții din gama celor învățate.	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
14. Verificare – Executarea unor complexe de exerciții din gama celor învățate.	explicația și demonstrația	<b>2 ore</b>
<b>Bibliografie</b> 1. Cristian-Mihail Rus, <i>Înotul</i> , Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2018 2. Anca Ionescu, Adela Caramoci, <i>Medicină sportivă – Fiziologia și Fiziopatologia efortului fizic. Note de curs</i> , Editura universitară Carol Davila, București, 2017 3. Ileana Monica Popovici, <i>Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport</i> , Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015 4. Cristina Elena Moraru, <i>Programe gimnice de estetică corporală</i> , Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015 5. Stancu Maura, <i>Femeile și motivația practicării activităților corporale de timp liber</i> , Editura Universității Pitești, 2015 6. Cristina Elena Moraru, <i>Gimnastică în reabilitarea fizică posttraumatică</i> , Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015 7. Marius Vaida, <i>Capacitățile mortice, concepte teoretice și aplicații practice</i> , Editura Universitară, 2013 8. Monica Stănescu, <i>Didactica educației fizice</i> - Editura Universitară, 2013 9. Richard Schonborn, <i>Tenisul de masa-metodologia instruirii</i> , Editura CASA, 2011		

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conținutul disciplinei este similar celor din universități naționale și internaționale cu profil asemănător.</li> <li>• Conținutul disciplinei este coroborat cu necesitatea angajatorilor din domeniile sănătate, management sanitar, învățământ medical, firme de medicamente, cercetare în domeniul sportiv.</li> <li>• Prin cunoștințele și abilitățile dobândite, absolventul va fi capabil:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Să manifeste atitudini pozitive și responsabile față de fenomenul de însușire, consolidare și perfecționare, a probelor sportive, cu posibilități de demonstrare.</li> <li>○ Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.</li> <li>○ Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate</li> <li>○ Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali normali.</li> </ul> </li> <li>• Ocupatii posibile: Medic medicină generală; Medic rezident; Medic specialist; Consilier medic; Expert medic; Inspector de specialitate medic; Referent de specialitate medic; Medic primar; Cercetator în medicina generală; Asistent de cercetare în medicina generală;</li> <li>• Noi ocupatii propuse pentru a fi incluse în COR: reprezentant firma de medicamente/echipamente medicale, manager de spital medic, director medical, director cercetare-dezvoltare medic, asistent manager firmă de medicamente, manager firmă de medicamente.</li> </ul>
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/laborator	Evaluare pe parcursul semestrului - săptămâna a 5-a	Aprecierea activității studentului în timpul seminarului (frecvență, barem activitate fizică, disciplină)	<b>30%</b>
	Examen practic final	Probe sportive, conform barem - Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înlănțuiri de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice.	<b>70%</b>
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minim 50% la fiecare componentă a evaluării:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezența la toate seminariile sau recuperarea eventualelor absențe (sunt admise 3 absențe /semestru care vor fi recuperate în saptamana a 5-a, a 9-a și a 12-a. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești sau a altor situații conform art.10 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților);</li> <li>- Însușirea probelor sportive, conform barem</li> <li>- Învățarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri și jocuri sportive;</li> <li>- Învățarea exercițiilor de front și a formațiilor de lucru;</li> </ul> </li> </ul>			

**Data completării**  
01.09.2018

Semnătura titularului de curs

-

**Semnătura titularului de seminar**

Asist drd Adam Andreea Maria  
Asist drd Pirvu Maria



**Data avizării în catedră**  
10.09.2018

**Semnătura directorului de departament**  
Conf. Univ. Dr. Gurău Gabriela





