

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/ Științe Morfologice și 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	EDUCAȚIE FIZICĂ					
2.2 Titularul activităților de curs	-					
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist drd Adam Andreea Maria Asist drd Pirvu Carmen					
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	
					2.7 Regimul disciplinei	OB

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					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					-
Examinări					5
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual	22				
3.9 Total ore pe semestru	50				
3.10 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. • Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. • Proiectare modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. • Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate • Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea teoretică și tehnică a studenților cu posibilități de demonstrare
7.2 Obiectivele specifice	<p>Se propune ca la terminarea cursului studenții să fie capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate • Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali normali. • 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. • 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 • Să cunoască și să interpreteze problemele legate de regulament competițional.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
-		
Bibliografie		
-		

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea activității de educație fizică în semestrul II (cerințe, probe, norme de control)	explicația și demonstrația	2 ore
2. Atletism-săritura în lungime de pe loc-testare inițială	explicația și demonstrația	2 ore
3. Atletism-alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m-testare inițială	explicația și demonstrația	2 ore
4. Atletism-alergarea de rezistență 6'(F)- 10'(B)-testare inițială	explicația și demonstrația	2 ore
5. Atletism-consolidarea startului înalt și a pasului alergător de accelerare.	explicația și demonstrația	2 ore
6. Atletism-consolidarea săriturii în lungime de pe loc.	explicația și demonstrația	2 ore
7. Atletism-Consolidarea alergării de rezistență cu start din picioare, pe distanțe progresiv crescute(coordonarea pașilor alergători cu respirația corectă)	explicația și demonstrația	2 ore
8. Disciplina opțională(volei, baschet)	explicația și demonstrația	2 ore
9. Verificare disciplina opțională.	explicația și demonstrația	4 ore
10. Verificarea alergării de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m.	explicația și demonstrația	2 ore
11. Verificarea săriturii în lungime de pe loc și alergării de rezistență 6'(F)- 10'(B).	explicația și demonstrația	2 ore
12. Pregătirea probelor de control.	explicația și demonstrația	4 ore
Bibliografie 1. Anca Ionescu, Adela Caramoci, Medicină sportivă – Fiziologia și Fiziopatologia efortului fizic. Note de curs, Editura universitară Carol Davila, București, 2017 2. Dantis Ionuț, Consideratii teoretice privind antrenamentul de viteza. Editia a II-a, Editura Rovimed, 2017 3. Dr. Patrick Milrov, Anatomia alergării, Editura Lifestyle, București, 2016 4.Pat Manocchia, Anatomia antrenamentului de forță, Editura Litera, București, 2015 5. Pia Simona Făgăraș ,Biomecanica aruncărilor la coș în jocul de baschet, Editura universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015 6.Liliana Elisabeta Radu, Influența atletismului asupra posturii corporale, Editura universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015 7.Porfiranu Cristiana Maria, Baschet.Teoria și practica jocului, Editura ASE, 2013 8.Marius Vaida-Capacitățile mortice, concepte teoretice și aplicații practice, Editura Universitară, 2013 9.Monica Stănescu- Didactica educației fizice - Editura Universitară, 2013 10.Eugeniu Scarlat, Tratat de educație fizică, Editura didactică și pedagogică, București, 2011		

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

- Conținutul disciplinei este similar celor din universități naționale și internaționale cu profil asemănător.
- Conținutul disciplinei este coroborat cu necesitatea angajatorilor din domeniile sănătate, management sanitar, învățământ medical, firme de medicamente, cercetare în medicină.
- Prin cunoștințele și abilitățile dobândite, absolventul va fi capabil:
 - Să manifeste atitudini pozitive și responsabile față de fenomenul de însușire, consolidare și perfecționare, a probelor sportive, cu posibilități de demonstrare.
 - Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.
 - Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate
 - Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali normali.
- 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;
- 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.

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)	30%
	Examen final	Probe sportive, conform barem - Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înlănțuiri de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice.	70%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Minim 50% la fiecare componentă a evaluării: <ul style="list-style-type: none"> – 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 studentești sau a altor situații conform art.10 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților); – însușirea probelor sportive, conform barem. – învățarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri și jocuri sportive; – învățarea exercițiilor de front și a formațiilor de lucru; 			

Data completării

01.09.2018

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de laborator

Asist drd Adam Andreea Maria
Asist drd Pirvu Carmen

[Signature]

Data avizării în catedră

10.09.2018

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

[Signature]

