

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” GALAȚI
1.2 Facultatea / Departamentul	ISTORIE, FILOSOFIE ȘI TEOLOGIE
1.3 Catedra	ISTORIE, FILOSOFIE ȘI SOCIOLOGIE
1.4 Domeniul de studii	SOCIOLOGIE
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii / Calificarea	RESURSE UMANE

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	I, 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	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					22
Alte activități.....					0
3.7 Total ore studiu individual	44				
3.9 Total ore pe semestru	100				
3.10 Numărul de credite	4				

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Existența bazei materiale - sală și terenuri pentru jocuri sportive, instalații și materiale specifice motricității umane și a diferitelor discipline, dispozitive de generare și de conectare la internet, echipament sportiv adecvat- stare de sănătate corespunzătoare a studenților implicați.
---	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului. - comunicare eficientă verbală, nonverbală în regim de lucru standard sau online; - dezvoltarea capacității de creare a plăcerii pentru motricitate educată și direcționată, de conștientizare a importanței acesteia în viață. - capacitatea de adaptare la condiții speciale de lucru (efectuarea lecției în spații înguste și fără o dotare corespunzătoare și favorabilă motricității specifice disciplinei dar posesoare de conexiune la internet)
Competențe transversale	- cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice educației fizice în mediul universitar în regim clasic dar și online; - relaționarea în echipă, comunicarea interpersonală și asumarea de roluri specifice; - organizarea unui proiect individual de formare continuă; îndeplinirea obiectivelor de formare prin activități de informare, prin proiecte în echipă; - capacitatea de a demonstra abilități de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă; - cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului; - manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului; - manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific; - capacitatea de a lucra independent în vederea valorificării informațiilor specifice disciplinei parcurse în alte contexte; - asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- îmbunătățirea calității vieții prin practicarea exercițiului fizic și conștientizarea acestui aspect de către studenții supuși actului instructiv-educativ atât în varianta de lucru clasică cât și online; - valorificare optimă și creativă a propriului potențial în activitățile motrice; - crearea spiritului de echipă, acceptarea diversității culturale și a diferitelor puncte de vedere exprimate.
7.2 Obiectivele specifice	- însușirea unor deprinderi motrice specifice educației fizice și sportului (fitness, baschet, atletism și volei) dar și a exercițiilor adaptate regimului online ; - înțelegerea metodelor și a mijloacelor utilizate specifice disciplinei precum și implicarea conștientă și activă la punerea lor în practică a studenților; - dezvoltarea spiritului competitiv, utilizare a conceptelor, a metodelor și a tehnicilor avansate de ameliorare a calității vieții prin practicarea disciplinelor sportive ; - înțelegerea tehnicilor și practicilor specifice educației fizice în ciclul de studii universitare; - optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe capacitățile motrice semnalate ca fiind atât dezvoltate cât și deficitare; - îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate de către subiecți cât și aplicarea acestora cu randament

	superior în întreceri și concursuri organizate; • îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali; • asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale; • formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii efortului, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor sisteme de acționare asupra organismului, noțiuni de tactică, etc; • includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar; • instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării stărilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării specifice facultăților cu profil diferit de al disciplinei Educație fizică.
--	--

8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând activitatea de educație fizică în condiții standard și online, realizarea instructajului pentru protecția muncii, prezentarea obiectivelor și a cerințelor disciplinei, susținerea testărilor inițiale. 2 ore	Expunere, descriere, instructaj	Programarea sarcinilor și a nivelului de solicitare se face în funcție de valoarea investigațiilor inițiale.
Repetarea principalelor procedee tehnice din baschet, atletism și volei –fete și băieți, cunoscute din ciclurile anterioare de studii. Așezarea în sisteme de joc din atac și apărare. Jocuri bilaterale. Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi și vizuali. Repetarea startului din picioare și a lansării de la start, dezvoltarea vitezei de deplasare prin accelerări pe distanțe variabile 20-60m. Educarea forței dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit. 10 ore	Demonstrație, explicație, exersare practică sub formă de algoritmizare sau problematizare	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimuli planificați, de ritmul individual de progres.
Consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive. Repetarea lor în condiții de adversitate, în joc bilateral. Dezvoltarea caracteristicilor capacităților coordinative-ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor, diferențiere kinestezică, ambidextrie, agilitate. Educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile. 12 ore	Lucru în grup, demonstrație, problematizare	Se formează grupe de lucru în funcție de aptitudini și preferințe față de anumite ramuri de sport.
Evaluarea cu notă rezultată din - probe specifice capacităților motrice (privind nivelul de dezvoltare a vitezei de deplasare, a forței musculare segmentare, a rezistenței de natură aerobă, etc.) . - gradul de cunoaștere a unui joc sportiv - prezentare de tip Power point a unei teme propuse, realizată la nivel de grup, privind cunoștințele dobândite specifice disciplinei dar și a viziunii studenților privind importanța educației fizice în mediul universitar. 4 ore		Se ține cont în notare și de participarea la diferite competiții sportive.

Bibliografie

- 1. Albu V. Teoria educației fizice și sportului. Constanța: Exponto, 1999. 274 p.
- 2. Bompă T.O. Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea). București: Exponto, 2001. 282 p.
- 3. Dragnea, A. și colab. (2006), Educație fizică și sport – teorie și didactică, Editura FEST, București
- 4. Rață G., Rață B.C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p.
- 5. Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodică predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p.
- 6. Rus, C. M. (coord)., Pentru profesorul de educație fizică, fascicula Atletism, Baschet, Fotbal, Gimnastica, Handbal, Rugby, Volei, Editura UAIC, 2010 7.
- 7. Platonov V., N., Periodizarea antrenamentului sportiv-Teoria generala si aplicatiile ei practice, Editura Discobolul 2015
- Site-uri de profil existente in mediul virtual (internet)

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

- impactul disciplinei se manifestă prin creșterea capacității generale de lucru și îmbunătățirea randamentului în orice tip de activitate, formarea unor obișnuințe de lucru organizat, prin formarea perseverenței de a depăși diferite bariere de ordin fizic sau mental.
- capacitatea de adaptare la situații cu caracter de noutate; proiectarea și evaluarea activităților practice specifice în scopul dezvoltării unor deprinderi comportamentale privind organizarea și planificarea, analiza și sinteza.
- adecvarea cunoștințelor de/despre educație fizică , sport și îmbunătățirea calității vieții
- dezvoltarea capacității creative în registrul motric
- creșterea gradului de (auto)exigență profesională

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	- Performanța motrică adaptată potențialului și capacității de efort aferente vârstei și specializării (neprofesional) - Rata de progres - Implicarea în activitățile de seminar clasic și online - Frecvența participării la lecții - Participarea la competiții sportive organizate de federații, universitate și liga studenților - Implicarea în efortul specific disciplinei parcurse, atitudinea față de lecție - Implicarea în activitatea sportivă de performanță sau în sportul de masă - Elaborarea de referate în Power point cu tematică specifică.	Evaluare cu nota	40% valoarea rezultatelor 40% frecvență și atitudine favorabilă disciplinei 20% progresul înregistrat

10.6 Standard minim de performanță			
- Standard minim de performanță. Standardele minimale aferente tuturor componentelor capacității motrice testate (aptitudini motrice și deprinderi specifice unor ramuri de sport) - îndeplinirea la nivelul notei 5 a baremului pentru testele utilizate în anul 1 și 2 de studiu și frecvență 50% la activitățile practice clasice și online. - redactarea unui eseu argumentativ în programele Power Point sau Word ce dovedește o înțelegere a disciplinei motrice studiate și a sugestiilor privind optimizarea activității adaptate mediului online.			

Data completării

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în
departament

Semnătura directorului de departament