

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați |
| 1.2 Facultatea | Științe și Mediu |
| 1.3 Departamentul | Chimie, Fizică și Mediu |
| 1.4 Domeniul de studii | ȘTIINȚA MEDIULUI |
| 1.5 Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 Programul de studii | ȘTIINȚA MEDIULUI |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|-----------------|---------------|-----|-----------------------|---------------------|-------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Educație fizică | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar | | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | 1+2 | 2.6 Tipul de evaluare | Verificare practică | 2.7 Regimul disciplinei | Ob. |

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

| | | | | | |
|--|-------|--------------------|---|-------------|-------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | din care: 3.2 curs | - | 3.3 seminar | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28/an | din care: 3.5 curs | - | 3.6 seminar | 28/an |
| Distribuția fondului de timp | | | | | |
| Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | |
| Tutoriat | | | | | |
| Examinări | | | | | |
| Alte activități..... | | | | | |
| 3.7 Total ore studiu individual | 11 | | | | |
| 3.9 Total ore pe semestru | 25 | | | | |
| 3.10 Numărul de credite | 1 | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de competențe | - |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|--|
| 5.1. de desfășurare a cursului | - |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> Existența bazei materiale - sală și terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive, echipament sportiv adecvat- stare de sanatate corespunzătoare a studenților implicați |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de baza ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvata în comunicarea profesionala; Utilizarea cunostintelor de baza pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului; |
|-------------------------|--|

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> • 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; • cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării; • capacitatea de a lucra independent în vederea valorificării informațiilor specifice disciplinei parcurse în alte contexte; • asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior. |
|--------------------------------|---|

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

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> • Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții 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. |

8. Conținuturi

| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observații |
|--|--|--|
| - | - | - |
| Bibliografie | | |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observații |
| 1. Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând activitatea de educație fizică, 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. |
| 2. Repetarea principalelor procedee din fotbal -băieți și volei -fete, cunoscute din ciclurile anterioare. 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 și prin lucrul pe ateliere. 10 ore | Demonstrație, explicație, exersare practică sub forma de algoritmizare sau problematizare. | Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres. |
| 3. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare și a forței musculare segmentare 2ore | - | Conținuturile din jocurile sportive vor fi reluate și testate în semestrul 2. |
| 4. Prezentarea tematicii abordate în semestrul 2. Readaptarea la efort. Jocuri sportive. 2ore | Expunere, descriere | |

| | | |
|---|--|--|
| 5. Consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocurilor sportive. Repetarea lor în condiții de adversitate, în joc bilateral. Dezvoltarea elementelor capacității coordinative- ritm, precizie, echilibru static și dinamic, orientare spațio-temporală, combinarea mișcărilor, discriminare chinestezică, ambidextrie, agilitate. Educarea rezistenței aerobe și mixte prin metoda eforturilor uniforme și variabile. 10 ore | Lucru în grup, demonstrație, problematizare. | Se formează grupe de lucru în funcție de aptitudini și preferințe față de anumite ramuri de sport. |
| 6. Evaluarea cu notă prin probe specifice, a nivelului de dezvoltare a rezistenței și a gradului de stăpânire a unui joc sportiv. 2ore | - | 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. Rață G., Rață B.C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p. 4. Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodică predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p. | | |

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.

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 Rata de progres Frecvența la ore Participarea la competiții Implicarea în efort, atitudinea față de disciplină Implicarea în activitatea sportivă de performanță Redactare de referate cu tematică specifică | Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înălțări de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice. | 50% valoarea rezultatelor 20% frecvență și aptitudine favorabilă 15% progresul înregistrat 15% participare la competiții |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 de studiu și frecvență 100% la activitățile practice. | | | |

Data completării
25.09.2023

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament
29.09.2023

Semnătura directorului de departament