

FIȘA DISCIPLINEI

Educație fizică, 2017-2018**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe Economice și Drept
1.3	Departamentul	Drept și Administrație Publică
1.4	Domeniul de studii	Drept
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Drept
1.7	Forma de învățământ	IFR

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Educație fizică									
2.2	Titularul disciplinei (coordonator disciplină)										
2.3	Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. Valentina Stefanica									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	C	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Total ore din planul de inv.	25	3.2	din care SI	11	3.3	SF/ST/L/P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								
Studiu 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, eseuri								
Tutorat								
Examinări								
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 în semestrul I).
4.2	De competențe	Capacitatea de concepere corectă a rolului și beneficiilor emise de educație fizică și implicit de a acționa, 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 seminarului/laboratorului/proiectului	Dotarea sălii cu necesarul de materiale sportive auxiliare procesului didactic de specialitate: conuri, jaloane, mingi, vestuțe de departajare.

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C.1. Însușirea sistemului de cunoștințe pentru practicarea într-un mod plăcut a dansului și gimnasticii aerobice (sah); C.2. Însușirea spiritului de fair-play, socializare și respect pentru cei din jur; C.3. Întreținerea și îmbunătățirea condiției fizice și a sănătății; C.4. Modelarea corpului într-un mod armonios și viguros; C.5. Formarea competențelor necesare practicării sportului și mișcării la nivel de plăcere și sano-genetic; C.6. Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex și de nivel de pregătire; C.7. Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură.
Competențe transversale	CT1 Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă CT2 Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare

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	A. Obiective cognitive 1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor aspecte ale educației fizice, a funcțiilor

	<p>si caracteristicilor acesteia;</p> <p>2. Definirea corectă a obiectului de studiu al educatiei fizice și stabilirea relațiilor pe care aceasta le are cu alte științe.</p> <p>B. Obiective procedurale</p> <p>1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele activitati sportive</p> <p>2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională, a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.</p> <p>3. Cultivarea simțului estetic și a ritmului de execuție a mișcării;</p> <p>3. Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase;</p> <p>4. Dezvoltarea motricității generale și specifice.</p> <p>C. Obiective atitudinale</p> <p>1. Respectarea normelor de igiena si de deontologie profesională, fundamentele in educatie fizica si sport.</p> <p>Cooperarea în echipe de lucru pentru realizarea diferitelor complexe de exercitii;</p>
--	---

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	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale, a brațelor, musculaturii spatelui și a coapselor; Învatarea principalelor procedee tehnice de lovire a mingii si intrare in posesie, preluarea și conducerea mingii de fotbal cu talpa; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în jocul de fotbal;	2	<p>dialogul explicatia demonstratia conversația euristică explicatia lucrul în grup</p>	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor.
2	Complex de dezvoltare fizică armonioasă Dezvoltarea musculaturii abdominale și fesiere Învatarea conducerii, protejarii si a miscarilor inselatoare (fentele) specifice jocului de fotbal	2		Prezentarea complexului de exercitii
3	Invatarea tehnicii si tacticii de baza ale jocului de fotbal. Lovirea mingii cu piciorul: -lovirea cu latul(interiorul piciorului); -lovirea cu siretul interior; -lovirea cu siretul exterior; -lovirea mingii cu siretul plin; -joc bilateral- regulament. Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	2		
4	Preluarea mingii: -preluarea mingii cu piciorul; -preluarea mingii cu coapsa; -preluarea mingii cu pieptul; -joc bilateral-regulament; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	2		
5	Complex de dezvoltare fizică armonioasă; Gimnastica de bază, rostogoliri, rulări, forme ușoare de căderi; Tehnica jocului portarului. Regulament-lovitura de începere și de reluarea jocului. Tactica jocului - definiție, sistematizare, caracteristici. Fazele si formele atacului. Fazele si formele apărării. Regulament-mingea in joc si in afara din joc. Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor de joc specifice apărării. Perfecționarea procedeeelor tehnico-tactice specifice funcțiilor jucătorilor, în fazele de organizare ale atacului și apărării. Acțiuni tehnico-tactice frecvente în joc pe compartimente în atac și apărare.	2		
6	Acțiuni tactice individuale in atac si in apărare. Regulament - greșeli si comportări nesportive. Momente fixe ale jocului in atac si in apărare. Rolul portarului in dirijarea acțiunilor colective la unele faze fixe din apropierea porții. Tactica jocului portarului. Regulament-loviturile libere.	2		

7	Verificare	2	
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. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastică pentru toți”, Ed.Alex-Alex, București, 2001.			
4. Kulcsar, St. (2000) – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca.			
5. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., (2006) – Condiția fizică, Editura Universitaria, Craiova.			
6. Popescu G, (2005) – Impact aerobic, Editura Elisaváros, București.			
7. Popescu M., (1995) – Educația fizică și sportul în pregătirea studenților, Editura Did. și Pedag., București.			
8. Stoenescu, G. (2000) – Gimnastica aerobica și sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti.			
9. Teodorescu R., Lioara B., (2004) - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.			
10. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.			
11. Apolzan, D., (1999), <i>Fotbal 2010</i> . Editată sub egida FRF, București.			
12. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2000), <i>Fotbal</i> . Turda: Ed JRC			
13. Ormenisan, S., (2009), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i> , Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.			
14. Popovici, C., (2008), <i>Fotbal – Copii și juniori</i> . Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.			
15. Popovici, C., Monea Dan(2004), <i>Fotbal – curs de bază</i> . Uz intern, Cluj-Napoca.			
16. Popovici, C., (2006), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i> . Uz intern, Cluj-Napoca;			
17. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2009) <i>Fotbal - Strategii Metodice</i> , Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.			
18. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.			
19. www.reductostart .			
20. w.w.w nutrition.org.uk			
21. w.w.w flex-fitness.ro			

PROGRAMĂ ȘAH - PENTRU STUDENȚII SCUTIȚI MEDICAL

8.2. Seminar/Laborator*	Nr.ore	Metode de predare	Observații
1	Atragerea regelui prin sacrificiul unor figuri proprii Îndepărtarea figurilor apărătoare	2	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor. Anunțarea și alegerea titlului de referat, pe care trebuie să-l prezinte la sfârșitul semestrului.
2	Distrugerea apărătorilor Slăbiciunea ultimei linii folosindu-ne de schimburi sau sacrificii	2	
3	Eliberarea coloanelor, diagonalelor,câmpurilor Blocarea câmpurilor, interferarea coloanelor, diagonalelor și liniilor, matul sufocat (etouffe)	2	
4	Atacul în linie (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Atacul dublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2	
5	Legarea (totală, parțială, relativă) Capturarea figurilor apărate de piese legate	2	
6	Matul Dezlegarea	2	
7	Verificare	2	

Bibliografie:

1. Polihroniade, E., Rădulescu, T., (1982) - *Primii pași în șah*, București, Editura Sport-Turism.
2. Palamar, C., Ioniță, M., (2001) - *Jocul de șah: manual pentru începători*, București, Editura Șah Press.
3. Cercetaș., M., (2007) - *Lecții de șah pentru începători*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.

TITLURI REFERATE PENTRU STUDENȚII SCUTIȚI MEDICAL

1. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare (8 exerciții, descriere, dozare)
2. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare (8 exerciții, descriere, dozare)
3. Alcătuirea unui program de exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale (8 exerciții, descriere, dozare)
4. Istoricul dansului sportiv
5. Descrieți din secțiunea latino dansul cha-cha

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 aerobică pe înțelesul tuturor, Editura Semne, București.

4. Jenkins R., (2001) – Fitness-gimnastică pentru toți”, Ed.Alex-Alex, București, 2001.
5. Kulesar, 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 Elisaváros, 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. Popovici, C., (2006), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
12. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2009) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
13. Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
14. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.
15. www.reductostart.
16. w.w.w nutrition.org.uk
17. 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	evaluare finală		30%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	20% - prezența, 20% - activitate seminar, 30% - evaluare periodică	practic	70%
10.6 Standard minim de performanță	<u>prezența și intervenția studentului în activitățile de lucrari practice + participarea la realizarea și prezentarea complexului de exerciții</u>		

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 sau gimnastică medicală (după caz); Evaluarea finală se va realiza după caz, prin competiții de șah sau 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
20 septembrie 2017

Titular disciplină,
Lect. univ. dr. Valentina Stefanica

Titular de seminar,
Lect. univ. dr. Valentina Stefanica

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29 septembrie 2017

Director de departament,
(prestator)
Prof. univ. dr. Marian Crețu

Director de departament,
(beneficiar),

Director Centrul IFR
Conf. univ. dr. Mădălina Brutu