

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	Management și Administrarea Afacerilor
1.4	Domeniul de studii	Administrarea Afacerilor
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	Economia Comerțului, Turismului și Serviciilor / Economist
1.7	Forma de învățământ	IFR

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ									
2.2	Titular disciplină (coordonator disciplină)	Lect. univ. dr. ☐tefănică Valentina									
2.3	Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. ☐tefănică Valentina									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	C	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Total ore din planul de învăț.	25	3.2	Din care S.I.	11	3.3	SF / ST / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
din care:								
- Echivalent ore curs forma IF								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii, eseuri								
Tutoriat								
Examinări								
Alte activități (comunicarea bidirecțională cu titularul de disciplină)								
3.4	Total ore studiu individual	11						
3.5	Total ore pe semestru	25						
3.6	Număr 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	Teren Sport Bitum/iarbă, Sală Fitness/Sală Sport, "Gh. Doja" Nr. 41, Pitești; mingi, vestuțe de departajare, jaloane, cercuri, competuri și alte materiale auxiliare; prezența studenților la seminar

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT2. Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei – 1 PC

7. Obiectivele disciplinei

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Conștientizarea rolului și importanței practicării exercițiilor fizice cât și îmbunătățirea stării generale de sănătate
7.2	Obiectivele specifice	<p>Obiective atitudinale:</p> <p>OA1 - formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant;</p> <p>OA2 - îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a vigoarei fizice, psihice precum și a dezvoltării corporale armonioase;</p>

	<p>OA3 - ridicarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;</p> <p>OA4 - formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior;</p> <p>OA5 - modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine etc.);</p> <p>OA6 - formarea unei conduite favorabile și a unui stil de viață sănătos, mental și fizic prin practicarea activităților cu specific sportiv;</p> <p>OA7 - desfășurarea unor activități sportive care să contribuie la menținerea unui aspect fizic plăcut;</p> <p>OA8 - stimularea interesului pentru sport și mișcare, ca modalitate de menținere a stării de sănătate și de influențare a unei evoluții corecte și armonioase a organismului.</p> <p>Obiective procedurale:</p> <p>OP1 – exersarea deprinderilor în vederea realizării capacității de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activități educative cu caracter sportiv;</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1. Studiu individual echivalent ore curs de la forma I.F. (unități de învățare)		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1				
8.2. Aplicații: Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<p>Realizarea eforturilor generale impuse de lecțiile de educație fizică, concursuri și întreceri; Prezentarea unui conținut teoretic minimal vizând jocurile sportive fotbal, baschet, handbal și volei, valențele și trăsăturile lor specifice, realizarea instructajului pentru protecția muncii, prezentarea obiectivelor și a cerințelor disciplinelor predate, susținerea testărilor inițiale;</p> <p>Învățarea și consolidarea școlii alergării, școlii săriturii și aruncării și prinderii;</p> <p>Deprinderi și priceperi motrice: variante de alergare pe distanțe scurte și medii, variante de sărituri cu desprindere de pe unul și ambele picioare, variante de aruncări și prinderi la țintă și la distanță, cu unul și ambele brațe, echilibrul corpului aflat pe sol și în aer</p> <p>Calități motrice de bază: Viteza: de deplasare, de reacție Îndemânarea: în manevrarea obiectelor, ambidextrie Rezistența: la eforturi aerobe Forța: dinamică segmentară Mobilitate: în articulația coloanei vertebrale în articulația centurii scapulohumerale</p>	4	conversația, demonstrația, observația	
2	<p>Susținerea eficientă a efortului specific solicitărilor în lecția de educație fizică și sport și întreceri. Calități motrice specifice: Viteza de reacție față de: minge, partener, adversar; de execuție a deplasărilor, săriturilor și a procedeelor tehnice de bază Forță explozivă la nivelul trenului inferior Rezistență la efort mixt Îndemânare în manevrarea obiectului de joc</p>	4	conversația, demonstrația, exersarea, observația, imitația, modelarea	
3	<p>Utilizarea adecvată în întreceri / concursuri a procedeelor tehnice însușite. Baschet : procedee tehnice: în apărare: poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă, deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga, deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi, alergare laterală către dreapta și către stânga, oprirea și pivotarea, schimbarea direcției din alergarea laterală și deplasarea laterală cu pași adăugați, săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare în atac: <i>în jocul fără posesia mingii:</i></p>	4	conversația, demonstrația, exersarea, observația, imitația, modelarea	

	<p>poziția fundamentală, alergare de viteză, schimbarea tempoului, alergării, oprirea și pivotarea, alergare laterală, schimbările de direcție din alergarea normală și laterală, săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare de pe loc și din deplasare <i>În jocul cu posesia mingii:</i> pasele de pe loc și din deplasare: cu o mână și cu ambele mâini de la piept, de jos, de sus, din lateral, din cârlig, directe și cu pământul, la diferite distanțe și către diferite direcții driblingul pe loc și în deplasare: cu variația înălțimii și a tempoului alergării, cu fiecare mână, cu viteză maximă, cu fiecare mână, driblingul cu schimbarea direcției.; cu trecerea mingii prin față, cu trecerea mingii prin spate, cu trecerea mingii printre picioare, cu piruetă, cu fiecare mână, aruncările la coș: din dribling și din alergare: cu fiecare mână, de sus, de jos, în cârlig, de pe loc cu o mână, din față și de deasupra capului, din săritură. BASCHET Acțiuni tactice individuale de atac: demarcarea pentru intrarea în posesia mingii; pătrunderea; fenta de pasare, de depășire și de aruncare; depășirea și aruncarea la coș sau pasarea mingii; recuperarea după aruncarea la coș nereușită, proprie și a coechipierilor. Acțiuni tactice individuale de apărare: marcajul între atacant și coș; marcajul între atacant și minge. VOLEI Procedee tehnice insusite anterior poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă, deplasare laterală cu pași adăugați, către dreapta și către stânga, deplasare cu pași adăugați, către înainte și către înapoi, alergare laterală către dreapta și către stânga, schimbarea direcției din alergarea laterală și deplasarea laterală cu pași adăugați, săriturile pe un picior din deplasare și pe ambele picioare, de pe loc și din deplasare pasele de pe loc și din deplasare cu ambele mâini de jos, de sus, din lateral, la diferite distanțe și către diferite direcții, dublajul. preluarea din serviciu, din atac, pase înalte, scurte, lovitura de atac, serviciul. VOLEI Acțiuni tactice individuale de atac: orientarea preluării către zona în care se află ridicătorul; orientarea serviciului în zone precizate; adaptarea loviturii de atac ca forță și direcție în funcție de traiectoria mingii. Acțiuni tactice individuale de apărare: plasamentul adecvat în zona proprie la primirea serviciului; plasamentul în zona proprie la efectuarea serviciului coechipierilor; anticiparea și plasarea eficientă pe direcția mingii transmisă de adversar blocajul individual; supravegherea mingii preluată / transmisă de parteneri și intervenția în cazul execuțiilor impuse.</p>			
4	<p>Verificare practică: Norme de control specifice Verificarea capacității motrice generale de viteză, rezistență, forță, îndemânare/coordonare; Handbal Testare – dribling printre jaloane, aruncare la poartă prin procedeu la alegere. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling și aruncare la poartă din săritură. Fotbal Testare – dribling printre jaloane, șut la poartă. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling și șut la poartă din afara careului. Volei Testare – pase în doi de sus și de jos, pase la perete număr de repetări. Pasă plecare pe contraatac, lovitura de atac Baschet Testare – dribling printre jaloane, aruncare la coș prin procedeu la alegere. Pasă plecare pe contraatac, reprimire dribling și aruncare la coș din săritură. Gimnastica Testare – linie acrobatică cu șase elemente la alegere.</p>	2	Metode - practice, intuitive, verbale și evaluative	

Bibliografie

*** Regulamente pe ramuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei*, elaborate de Federațiile sportive.

Drăgan, I., (2010), *Din secretele sănătății cei 2 M Mișcarea și Mâncarea*, Editura Bogdana, București.

Mihăilescu, L., Mihăilescu, N., (2011), *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești.

Niculescu, I., (2013), *Jocuri dinamice*, Editura Universității din Pitești.

Opriș Florentina, (2012), *Sport, Dietă & Vedete*, Editura Litera, Bucuresti.

Stoica Alina, (2014), *Gimnastică aerobică, Fundamente teoretice și practico-metodice*, Editura Brend, Bucuresti.

Vladu, L., Marinescu, A., Amzăr, L., (2013), *Sănătate prin sport*, Editura Universității Craiova.

http://fr.groups.yahoo.com/group/fan_sanatate_grup_pe_internet/message/283

<http://www.plantelevietii.ro/greutate.html>

http://www.florentina.ro/index.php?cat_id=371

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele actuale ale societății, cu nevoia studenților de compensare a muncii intelectuale intensive și mai ales de menținere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenților de piața muncii este condiționată și de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viață sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenților la orele de educație fizică universitară.

Notă: *Universitatea din Pitești evaluează periodic gradul de satisfacție al reprezentanților angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenți.*

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Studiu individual, echivalent curs de la forma I/F.			
10.5 Seminar	- participarea activă la seminar, - gradul de încadrare în cerințele impuse; - gradul de însușire a competențelor testate la evaluarea parțială.	Activitate seminar Testare 1 Testare 2 Evaluare finală	10 30 30 30
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționarea cel puțin a primelor 5 puncte componente ale competențelor profesionale precizate mai sus.		

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
28 septembrie 2017

Titular disciplină,
Lect. univ. dr. Cătefănică Valentina

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,
03 octombrie 2017

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

Director de departament,
(beneficiar),
Conf. univ. dr. Daniela

Mihai

Director Centrul IFR
Conf. univ. dr. Mădălina Brutu