

# FIȘA DISCIPLINEI<sup>1)</sup>

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești
1.2. Facultatea	Litere și Științe
1.3. Departamentul	Filologie
1.4. Domeniul de studii universitare	Limbă și Literatură
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență
1.6. Programul de studii universitare	Limba și Literatura Engleză - Limba și Literatura Franceză

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică 1
2.2. Titularul activităților de curs	
2.3. Titularul activităților seminar/laborator	Conf.univ.dr. Vaida Marius
2.4. Titularul activității proiect	
2.5. Anul de studiu	I
2.6. Semestrul*	1
2.7. Tipul de evaluare	Verificare
2.8. Categoria formativă** / regimul*** disciplinei	DC/O

\*numărul semestrului este conform planului de învățământ;

\*\*DF - Discipline fundamentale; DD - discipline de domeniu; DS - discipline de specialitate; DC - discipline complementare, DA - disciplina de aprofundare, DSI - disciplina de sinteza.

\*\*\*obligatorie = O; opțională = A; facultativă = L

## 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/laborator	1	3.4. Proiect	
3.5. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.6. curs		3.7. Seminar/laborator	14	3.8. Proiect	
3.9. Distribuția fondului de timp							ore
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 și eseuri							
Tutoriat							
Examinări							
Alte activități							
3.10 Total ore studiu individual							
3.11. Total ore pe semestru	14						
3.12. Numărul de credite	1						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	➤	
	➤	
4.2. de competențe	➤	Cunoștințe de specialitate
	➤	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	➤	
	➤	

5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Echipament sportiv
---	--------------------

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	CP1. Gestionarea eficientă a atitudinilor psihomotrice dobândite prin activități motrice specifice actelor și acțiunilor motrice care se regăsesc în bioprofesiograma activităților profesionale din domeniul studiat.
<b>Competențe transversale</b>	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență/eficacitate a sarcinilor de lucru specifice obiectivelor propuse; CT2. Educarea unor trăsături de personalitate (dârzenia, stăpânirea de sine, voința, motivația, sociabilitatea și cooperarea) . CT3. Formarea și dezvoltarea unei personalități cât mai complexe, la nivelul trebuințelor, aspirațiilor, valorilor și activităților proprii în scopul creșterii eficienței și calității muncii.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Îmbunătățirea stării de sănătate a studenților.</li> <li>➤ Creșterea nivelului de motricitate generală, înzestrarea studenților cu sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice.</li> <li>➤ Formarea deprinderilor și obișnuinței studenților de a practica independent exercițiile fizice.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ să se dezvolte nivelul de manifestare a calităților motrice;</li> <li>➤ să utilizeze deprinderile motrice de bază/utilitar aplicative în scopul însușirii elementelor de bază din sporturile colective/ individuale.</li> <li>➤ să folosească mecanismele de bază ale actelor, acțiunilor motrice în condiții variate;</li> <li>➤ să utilizeze în mod independent procedee tehnice de bază din probe/ ramuri sportive, cu posibilitatea de aplicare în competiții.</li> <li>➤ familiarizarea cu noțiuni de regulament specifice jocurilor sportive;</li> <li>➤ să manifeste: un interes constant; un comportament echilibrat în toate etapele instruirii;</li> <li>➤ să aibă capacitatea de autoconducere/autoorganizare a unei activități sportive.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
-----------	--------	-------------------	------------

Bibliografie			
8.2. Seminar / laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p>Atletism</p> <p>Repetarea elementelor din școala alergării:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ alergări pe distanțe scurte, alergări în tempo uniform și corectarea tehnicii, alergare accelerată și pas alergător lansat cu tempo diferit <math>\frac{2}{4}</math> – <math>\frac{3}{4}</math>;</li> <li>➤ repetarea startului din picioare;</li> <li>➤ repetarea tehnicii săriturii în lungime cu elan, dezvoltarea vitezei de alergare pe elan și a detentei.</li> </ul>	4	Centrate pe Student	
<p>Gimnastica de bază (repetare):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exerciții de front și formații, variante de mers și alergare combinate cu schimbări de ritm și amplitudine, combinații simple de elemente din gimnastică cu stretching, parcurhuri aplicative cu elemente de cățărare, alergare, echilibru, rostogoliri și sărituri.</li> </ul>	2	Centrate pe Student	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dezvoltarea calităților motrice de bază – prin exerciții specifice (forță, capacitate coordinative) precum și exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate.</li> </ul>	2	Centrate pe Student	
<p>Jocuri sportive - baschet, volei, badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ repetarea pozițiilor fundamentale, a așezării și mișcării în teren, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare, preluarea și conducerea mingii (driblingul),</li> <li>➤ repetarea elementelor și procedeele tehnice de bază, aruncarea la coș (baschet), atacul la fileu și serviciul (volei), loviturile de stânga și dreapta (badminton).</li> <li>➤ repetarea unor acțiuni tehnico-tactice simple din jocurile sportive mai sus menționate.</li> <li>➤ Jocuri bilaterale pe teren redus cu respectarea unor reguli minimale.</li> </ul>	4	Centrate pe Student	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verificarea dezvoltării capacităților motrice și însușirii deprinderilor și/sau priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative</li> </ul>	2	Metoda măsurării și înregistrării	
<p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colibaba-Evuleț, D. - <i>Jocuri sportive. Teoria și metodică</i>, Editura Aldin, București, 1988.</li> <li>2. Dragnea A. - <i>Teoria activităților motrice</i> Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.</li> <li>3. Finichiu, M. și Deacu M. - <i>Managementul lecției de educație fizică și sportivă</i>, Editura Universitară, București, 2010.</li> <li>4. Finichiu, M. – <i>Educație fizică și sport școlară și universitară</i>, Editura Universității Petrol – Gaze din Ploiești, 2008.</li> </ol>			

5. Liz Giles-Brown - Physical education assessment toolkit, 2006 www.HumanKinetics. com  
 6. Lupu, E. - *Obiective educaționale-problematică teoretică și metodică actuală*, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009.  
 7. Oprea, V. - *Tipuri de comunicare și utilizarea lor în domeniul educației fizice universitare*, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009.  
 8. Vaida, M. și Dulgheru, M. - *Teoria și didactica educației fizice*, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2007.

8.3. Proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			

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

- Adaptarea conținuturilor specifice în concordanță cu competențele prognozate.

## 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	Cunoașterea elementelor și procedeele tehnice din structurile diferitelor jocuri sportive cuprinse în fișa disciplinei. Verificarea cunoștințelor dobândite în cadrul activităților aplicative.	Practice - Verificări inițiale și finale	80
	Criteriul atitudinal față de disciplina studiată.	Observarea curentă	20
10.6. Proiect			
10.7. Standard minim de performanță			
Conform probelor și normelor de control (baremuri minime de promovare).			

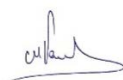
Data completării

20.09.2023

Semnătura titularului de curs

\_\_\_\_\_

Semnătura titularului de seminar/laborator



Semnătura titularului de proiect

\_\_\_\_\_

Data avizării în departament

25.09.2023

Director de departament  
(funcție didactică, nume, prenume)  
(Semnătură)  
Conf. univ. dr. Dulgheru Mirela

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. Dulgheru', is centered below the text.