

# 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	AMS
1.4. Domeniul de studii universitare	Științele Educației
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență
1.6. Programul de studii universitare	Pedagogie

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică 3
2.2. Titularul activităților de curs	
2.3. Titularul activităților aplicative	Lector univ. dr. Oprea Viorel
2.4. Anul de studiu	II
2.5. Semestrul *	I
2.6. Tipul de evaluare	Verificare
2.7. Categoria formativă** / regimul*** disciplinei	C3/O

\* numărul semestrului este conform planului de învățământ;

\*\* fundamentală = F0; de domeniu = D1; de specialitate = S2; complementară = C3

\*\*\* 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. Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5. curs		3.6. Seminar/laborator	14
3.7. Distribuția fondului de timp					
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: competiții de masă, participare la activități cultural-sportive, drumeții					11
3.7. Total ore studiu individual	11				
3.8. Total ore pe semestru	25				
3.9. Numărul de credite	1				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

<sup>1)</sup> Adaptare după Ordinul Ministrului educației, cercetării, tineretului și sportului nr. 5 703/2011 privind implementarea Codului național al calificărilor din învățământul superior, publicat în Monitorul Oficial al României, partea I, nr.880 bis / 13.XII.2011

## 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dezvoltarea calităților/capacităților motrice cuprinzând toate formele de manifestare ale acestora.</li> <li>➤ Consolidarea deprinderilor și/sau priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative.</li> <li>➤ Consolidarea elementelor și procedeele tehnice din structurile diferitelor jocuri sportive cuprinse în programa analitică.</li> <li>➤ Consolidarea cunoștințelor teoretice de bază din fiecare ramură de sport prevăzută în programa analitică.</li> <li>➤ Consolidarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Îndeplinirea în condiții de eficiență/eficacitate a sarcinilor de lucru specifice obiectivelor propuse.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	➤ Îmbunătățirea stării de sănătate a studenților, creșterea nivelului de motricitate generală, înzestrarea studenților cu sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, formarea deprinderilor și obișnuinței studenților de a practica independent exercițiile fizice
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/proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Atletism	4	Centrate pe Student	

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consolidarea elementelor din școala alergării:</li> <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>➤ Consolidarea tehnicii startului din picioare,</li> <li>➤ Consolidarea tehnicii săriturii în lungime cu elan;</li> <li>➤ Dezvoltarea vitezei de alergare pe elan și a detentei;</li> <li>➤ Donsolidarea tehnicii aruncării mingiei de oină.</li> </ul>			
<p>Gimnastica de bază (consolidare):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Combinații simple de elemente din gimnastică, parcursuri aplicative cu elemente de cățărare, alergare, echilibru, rostogoliri și sărituri.</li> </ul>	2	Centrate pe Student	
<p>Dezvoltarea calităților motrice de bază – prin exerciții specifice (viteză, mobilitate și rezistență) precum și exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate.</p>	2	Centrate pe Student	
<p>Jocuri sportive - baschet, handbal, badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consolidarea tehnicii 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>➤ Consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază, aruncarea la coș (baschet), aruncarea la poartă (handbal), loviturile de stânga și dreapta (badminton).</li> <li>➤ Consolidarea unor acțiuni tehnico-tactice simple din jocurile sportive mai sus menționate.</li> <li>➤ Jocuri bilaterale pe teren redus cu respectarea regulamentului de joc.</li> </ul>	4	Centrate pe Student	
<p>Verificarea dezvoltării calităților/capacităților motrice și însușirii deprinderilor și/sau priceperilor motrice de bază.</p>	2	Metoda măsurării și înregistrării	
<p>Bibliografie</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> <li>5. Liz Giles-Brown - <i>Physical education assessment toolkit</i>, 2006 <a href="http://www.HumanKinetics.com">www.HumanKinetics.com</a></li> <li>6. Lupu, E. - <i>Obiective educaționale-problematică teoretică și metodică actuală</i>, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009.</li> <li>7. Oprea, V. - <i>Tipuri de comunicare și utilizarea lor în domeniul educației fizice universitare</i>, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009.</li> </ol>			

8. Vaida, M. și Dulgheru, M. - *Teoria și didactica educației fizice*, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2007.

## 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/proiect	Media notelor acordate pentru activitatea la seminarii/laborator	Verificări inițiale și finale	80
	Participarea la competiții sportive	Clasificare/participare la competiții sportive	20
10.6. Standard minim de performanță			
➤ Conform probelor și normelor de control (baremuri minime de promovare).			

Data completării  
1.10.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar/laborator

Data avizării în  
departament  
18.11.2022

Director de departament  
(funcție didactică, nume, prenume)  
(Semnătură)

Conf.univ.dr. Safta Cristina

Decan  
(funcție didactică, nume, prenume)  
(Semnătură)

Prof. univ. dr. Suditu Mihaela