

# 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	Limbă și Literatură
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență
1.6. Programul de studii universitare	Limba și Literatura Română - Limba și Literatura Engleză

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică 3
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	II
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

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

## 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 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>➤ să se familiarizeze 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>→ Consolidarea elementelor din școala alergării:</p> <p>→ Alergări pe distanțe scurte, alergări în tempo uniform și corectarea tehnicii, alergare accelerată și pas alergător lansat cu tempo diferit <math>2/4 - 3/4</math>,</p> <p>→ Consolidarea tehnicii startului din picioare,</p> <p>→ Consolidarea tehnicii săriturii în lungime de pe loc;</p> <p>→ Dezvoltarea detentei.</p>	3	Explicație, demonstrație, exersare practică	
<p>Gimnastica de bază (consolidare):</p> <p>→ Combinații simple de elemente din gimnastică, parcursuri aplicative cu elemente de echilibru, transport de greutate, alergare, tracțiune și împingere</p>	2	Explicație, demonstrație, exersare practică	
<p>Dezvoltarea calităților motrice de bază – prin exerciții specifice (viteză și forță) precum și exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate.</p>	3	Explicație, demonstrație, exersare practică	
<p>Jocuri sportive - baschet, volei:</p> <p>→ 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),</p> <p>→ Consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază, aruncarea la coș (baschet), exersarea serviciului, mișcării în teren a jucătorilor și atacul la fileu (volei).</p> <p>→ Consolidarea unor acțiuni tehnico-tactice simple din jocurile sportive mai sus menționate.</p> <p>→ Jocuri bilaterale pe teren redus cu respectarea regulamentului de joc.</p>	4	Explicație, demonstrație, exersare practică	
<p>Verificarea dezvoltării calităților/capacităților motrice și însușirii elementelor și procedeele tehnice de bază din jocurile sportive.</p>	2	Metoda măsurării și înregistrării	

### Bibliografie

Colibaba-Evuleț, D., *Jocuri sportive. Teoria și metodică*, Editura Aldin, București, 1988.

Dragnea, A., *Teoria activităților motrice* Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.

Finichiu, M., Deacu, M., *Managementul lecției de educație fizică și sportivă*, Editura Universitară, București, 2010.

Finichiu, M., *Educație fizică și sport școlară și universitară*, Editura Universității Petrol – Gaze din Ploiești, 2008.

Giles-Brown, L., *Physical education assessment toolkit*, 2006 [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)

Lupu, E., *Obiective educaționale-problematică teoretică și metodică actuală*, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009.

Oprea, V., *Tipuri de comunicare și utilizarea lor în domeniul educației fizice universitare*, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009.

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

<b>8.3. Proiect</b>	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).			

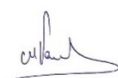
Data completării  
16.09.2022

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar/laborator

Semnătura titularului de proiect

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Data avizării în departament  
22.09.2022

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

Decan  
(funcție didactică, nume, prenume)  
(Semnătură)  
Prof. univ. dr. Suditu Mihaela

