

FIȘA DISCIPLINEI¹⁾

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	INFORMATICĂ
1.5. Ciclul de studii universitare	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii universitare	INFORMATICĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație fizică 1
2.2. Titularul activităților de curs	
2.3. Titularul activităților aplicative	Lector univ. dr. Deacu Marcel Alexandru
2.4. Anul de studiu	I
2.5. Semestrul *	1
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, drumetii						16
3.7. Total ore studiu individual	16					
3.8. Total ore pe semestru	30					
3.9. Numărul de credite	1					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

¹⁾ 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

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dezvoltarea calităților/capacităților motrice și a tuturor formelor de manifestare ale acestora. ➤ Învățarea deprinderilor și/sau a priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative. ➤ Învățarea deprinderilor și/sau a priceperilor motrice specifice probelor și ramurilor sportive cuprinse în programa analitică.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru specifice obiectivelor propuse.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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"> ➤ să se dezvolte nivelul de manifestare a calităților motrice; ➤ să utilizeze deprinderile motrice de bază în scopul însușirii elementelor de bază din sporturile colective; ➤ să utilizeze deprinderile motrice aplicativ utilitare în scopul însușirii elementelor de bază din sporturile individuale; ➤ să folosească mecanismele de bază ale actelor/acțiunilor motrice în condiții variate; ➤ să utilizeze în mod independent procedee tehnice de bază din probe pe ramuri sportive, cu posibilitatea de aplicare în competiții, ➤ să înmagazineze noțiuni de regulament specifice jocurilor sportive; ➤ să manifeste: un interes constant; un comportament echilibrat în toate etapele instruirii; ➤ să aibă capacitatea de autoconducere/autoorganizare a unei activități sportive.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
8.2. Seminar / laborator/proiect	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Atletism Repetarea elementelor din școala alergării: ➤ alergări pe distanțe scurte, alergări în tempo uniform și corectarea tehnicii, alergare	4	Centrate pe Student	

<p>accelerată și pas alergător lansat cu tempo diferit $\frac{2}{4} - \frac{3}{4}$;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ repetarea startului din picioare; ➤ repetarea tehnicii săriturii în lungime cu elan, dezvoltarea vitezei de alergare pe elan și a detentei. 			
<p>Gimnastica de bază (repetare):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	2	Centrate pe Student	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dezvoltarea calităților motrice de bază – prin exerciții specifice (forță, capacitate coordinative) precum și exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice combinate. 	2	Centrate pe Student	
<p>Jocuri sportive - baschet, volei, badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ repetarea pozițiilor fundamentale, a așezării și mișcării în teren, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare, preluarea și conducerea mingii (driblingul), ➤ repetarea elementelor și procedeele tehnice de bază, aruncarea la coș (baschet), atacul la fileu și serviciul (volei), loviturile de stânga și dreapta (badminton). ➤ repetarea unor acțiuni tehnico-tactice simple din jocurile sportive mai sus menționate. <p>Jocuri bilaterale pe teren redus cu respectarea unor reguli minimale.</p>	4	Centrate pe Student	
<p>Verificarea dezvoltării calităților/capacităților motrice și însușirii deprinderilor și/sau priceperilor motrice de bază și utilitar aplicative</p>	2	Metoda măsurării și înregistrării	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colibaba-Evuleț, D. - <i>Jocuri sportive. Teoria și metodică</i>, Editura Aldin, București, 1988. 2. Dragnea A. - <i>Teoria activităților motrice</i> Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999. 3. Finichiu, M. și Deacu M. - <i>Managementul lecției de educație fizică și sportivă</i>, Editura Universitară, București, 2010. 4. Finichiu, M. – <i>Educație fizică și sport școlară și universitară</i>, Editura Universității Petrol – Gaze din Ploiești, 2008. 5. Liz Giles-Brown - <i>Physical education assessment toolkit</i>, 2006 www.HumanKinetics.com 6. Lupu, E. - <i>Obiective educaționale-problematică teoretică și metodică actuală</i>, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009. 7. Oprea, V. - <i>Tipuri de comunicare și utilizarea lor în domeniul educației fizice universitare</i>, Editura Universității Petrol-Gaze din Ploiești, 2009. 8. Vaida, M. și Dulgheru, M. - <i>Teoria și didactica educației fizice</i>, 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
29.09.2016

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar/laborator

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
