ANEXA nr. 3 la metodologie

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	Universitatea ”Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Ed.fiz.sport / Jocuri sportive și educație fizică
1.3 Catedra	-
1.4 Domeniul de studii	Sănătate
1.5 Ciclul de studii	Licentă
1.6 Programul de studii/Calificarea	Medicină / Lector

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			**EDUCAȚIE FIZICĂ**					
2.2 Titularul activităţilor de curs			-					
2.3 Titularul activităţilor de laborator								
2.4 Anul de studiu	**1**	2.5 Semestrul	**I**	2.6 Tipul de evaluare	**V**	2.7 Regimul disciplinei	Categorie formativă	**DC**
							Obligativitate	**DO**

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrare practică	1
3.4 Total ore din planul de învăţământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 lucrare practică	14
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					6
Alte activităţi.....					-

3.7 Total ore studiu individual	36
3.9 Total ore pe semestru	50
3. 10 Numărul de credite	**2**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Însușirea principiilor didactice prevăzute în aria curiculară “Educaţie fizică și sport”
4.2 de competenţe	• Implementarea cunoștinţelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competenţelor de sănătate fizică

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• -
5.2. de desfășurare a lucrării practice	• Sală de sport dotată corespunzător și stadion cu dotări corespunzătoare, echipament corespunzător (adidași, trening, tricou, pantalon scurt) • On line - în condiții epidemiologice deosebite stabilite prin lege sau cu acordul Senatului Universitar - computer, boxe audio, internet; se utilizează platforma Microsoft Office 365 de care dispune Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați. • Cu ajutorul aplicației Microsoft Teams cursul se realizează în videoconferință, cu opțiuni de screen-sharing. Prezentarea este activ-interactivă cu suport ppt. Totodată, în conjuncție cu OneDrive (1 TB disponibil pentru fiecare utilizator) se pot partaja fișiere, se pot trimite mesaje e-mail către toți participanții, răspunsurile primindu-se în timp real

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	• Să cunoască modurile de evaluare a creşterii şi dezvoltării fizice şi a calităţilor motricităţii potrivit cerinţelor/ obiectivelor specifice educaţiei fizice şi sportive, a atitudinii faţă de practicarea independentă a exerciţiului fizic. • Să aibă capacitatea de descriere şi demonstrare a sistemelor operaţionale specifice disciplinei pentru diferite sporturi, pe grupe de vârstă. • Să identifice și să evalueze nivelul de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport.
Competenţe transversale	• Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informaţiilor și documentarea privind elementelor definitorii ale dezvoltării fizice și activitătilor motrice • Organizarea de activități de educație fizică. și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. • Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Îmbogaţirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate şi aplicarea acestora cu randament superior în întreceri şi concursuri organizate • Modelarea stărilor psihocomportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Perfecţionarea dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice generale şi specifice
7.2 Obiectivele specifice	Se propune ca la terminarea cursului studenţii să fie capabili: • Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare. • Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate şi aplicarea acestora cu randament superior în întreceri şi concursuri organizate • Să-și îmbunătăţească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcţionali normali. • Să obțină o dezvoltare fizică armonioasă, prin acţionarea constantă asupra proporţionalităţii grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficienţelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale. • Să-și formeze și asimileze terminologia sportivă minimală, referitoare la: noţiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciţii

	asupra organismului, noţiuni de tactică, etc • Să cunoască și să interpreteze problemele legate de regulament competiţional.

8.Conţinuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observaţii
-		
Bibliografie -		

8. 2 Lucrare practică	Metode de predare	Observaţii
1. Dezvoltare fizică armonioasă – Însuşirea și consolidarea unor exerciţii libere de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă.	Explicația și demonstrația	**2 ore**
2. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea și perfecţionarea unor exerciţii libere de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	Explicația și demonstrația	**2 ore**
3. Dezvoltare fizică armonioasă – Consolidarea și perfecționarea unor exerciţii executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	Explicația și demonstrația	**2 ore**
4. Dezvoltare fizică armonioasă – Însușirea unor exerciţii executate la scara fixă pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă.	Explicația și demonstrația	**2 ore**
5. Dezvoltare fizică armonioasă – Perfecţionarea unor exerciţii executate cu bastonul de gimnastică pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	Explicația și demonstrația	**2 ore**
6. Dezvoltare fizică armonioasă – Însuşirea și perfecționarea unor exerciţii executate pe perechi pentru formarea atitudinii corecte a corpului. Joc sportiv – tenis de masă	Explicația și demonstrația	**2 ore**
7. Verificare – Executarea unor complexe de exerciţii din gama celor învăţate.	Explicația și demonstrația	**2 ore**

Bibliografie

1. GHIZDAVĂȚ, Alexandru et al. Anatomie, balneofiziokinetoterapie, educație fizică și sport. Târgu Mureș : University Press, 2019. ISBN 978-973-169-600-3
2. Cristian-Mihail Rus, Înotul, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2018
3. GHERMAN, Simona Petronela ; ZAVASTIN, Daniela Elena ; ȘPAC, Adrian Florin. Chimie fizică experimentală. Iași : Editura Gr. T. Popa, 2017. ISBN 978-606-544-486-7
4. Anca Ionescu, Adela Caramoci, Medicină sportivă – Fiziologia și Fiziopatologia efortului fizic. Note de curs, Editura universitară Carol Davila, București, 2017
5. Ileana Monica Popovici, Elemente de psihopedagogie cu aplicaţii în educaţie fizică şi sport, Editura Universităţii Alexandru Ioan Cuza, Iaşi, 2015
6. Cristina Elena Moraru, Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015
7. Stancu Maura ,Femeile și motivația practicării activitaților corporale de timp liber, Editura Universităţii Piteşti, 2015
8. Cristina Elena Moraru, Gimnastică în reabilitarea fizică posttraumatică, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015
9. Marius Vaida-Capacitățile mortice, concepte teoretice și aplicații practice, Editura Universitară, 2013

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este similar celor din universități naționale și internaționale cu profil asemănător.
- Conținutul disciplinei este coroborat cu necesitatea angajatorilor din domeniile sănătate, management sanitar, învățământ medical, firme de medicamente, cercetare în domeniul sportiv.
- Prin cunoștințele și abilitățile dobândite, absolventul va fi capabil:
  - Să manifeste atitudini pozitive şi responsabile faţă de fenomenul de însuşire, consolidare şi perfecţionare, a probelor sportive, cu posibilităţi de demonstrare.
  - Să-și optimizeze nivelul individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.
  - Să-și îmbogățească fondul de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate şi aplicarea acestora cu randament superior în întreceri şi concursuri organizate
  - Să-și îmbunătăţească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcţionali normali.
- Ocupatii posibile: Medic medicină generală; Medic rezident; Medic specialist; Consilier medic; Expert medic; Inspector de specialitate medic; Referent de specialitate medic; Medic primar; Cercetator în medicina generala; Asistent de cercetare în medicina generală;
- Noi ocupatii propuse pentru a fi incluse în COR: reprezentant firma de medicamente/echipamente medicale, manager de spital medic, director medical, director cercetare-dezvoltare medic, asistent manager firmă de medicamente, manager firmă de medicamente.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrare practică	Evaluare pe parcursul semestrului - săptămâna a 5-a	Aprecierea activităţii studentului în timpul seminarului (frecvenţă, barem activitate fizică, disciplină)	**30%**
	Examen practic final	Probe sportive, conform barem - Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înlănţuiri de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice.	**70%**

10.6 Standard minim de performanţă

- Cunoștințe pentru nota 5:
  - prezenţa la toate lucrările practice sau recuperarea eventualelor absențe (sunt admise 3 absențe/ semestru Cunoştinţe pentru nota 5:
    - prezenţa la toate lucrările practice sau recuperarea eventualelor absențe (conf. cap.4, art.11, 12 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților). Recuperările se vor face, în afara orelor din orar, în funcție de decizia cadrului didactic. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești, Transmed etc. (studenții vor prezenta documente justificative), absențele se vor recupera;
    - sunt admise maxim 2 absențe pe semestru care vor fi recuperate. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești sau a altor situații conform art.12 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților);
    - Însuşirea probelor sportive, conform barem
- Cunoştinţe pentru nota 10:
  - prezenţa la toate lucrările practice sau recuperarea absențe (conf. cap.4, art.11, 12 din Regulamentul Activității Universitare a Studenților). Recuperările se vor face, în afara orelor din orar, în ultima săptămâna de scoala. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești, Transmed etc. (studenții vor prezenta documente justificative), absențe care se vor recupera;
  - Învăţarea deprinderilor şi priceperilor motrice specifice unor ramuri şi jocuri sportive;
  - Învăţarea exerciţiilor de front şi a formaţiilor de lucru