

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ 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	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Medicină / Lector

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrare practică	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 lucrare practică	14
Distribuția 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 activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual	36				
3.9 Total ore pe semestru	50				
3.10 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Însușirea principiilor didactice prevăzute în aria curriculară "Educație fizică și sport" din semestrul I
4.2 de competențe	Implementarea cunoștințelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competențelor de sănătate fizică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a lucrărilor 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. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	- Să cunoască modurile de evaluare a creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. - Să aibă capacitatea de descriere și demonstrare a sistemelor operaționale specifice disciplinei pentru diferite sporturi, pe grupe de vârstă. - Să identifice și să evalueze nivelul de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport. - Să cunoască noțiuni de proiectare modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	- Utilizarea mijloacelor electronice pentru selectarea informațiilor și documentarea privind elementelor definitorii ale dezvoltării fizice și activităților 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. - Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate - Modelarea stărilor psihocomportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea teoretică și tehnică a studenților cu posibilități de demonstrare
7.2 Obiectivele specifice	Se propune ca la terminarea cursului studenții 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 și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate - Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali normali. - Să obțină o dezvoltare fizică armonioasă, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale. - Să-și formeze și asimileze terminologia sportivă minimală, referitoare la: noțiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea și efectele diferitelor exerciții asupra organismului, noțiuni de tactică, etc - Să cunoască și să interpreteze problemele legate de regulament competițional.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
-		

Bibliografie -		
8. 2 Lucrare practică	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea activității de educație fizică în semestrul II (cerințe, probe, norme de control)	Explicația și demonstrația	1 oră
2. Atletism-săritura în lungime de pe loc-testare inițială	Explicația și demonstrația	1 oră
3. Atletism-alergare de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m-testare inițială	Explicația și demonstrația	1 oră
4. Atletism-alergarea de rezistență 6'(F)- 10'(B)-testare inițială	Explicația și demonstrația	1 oră
5. Atletism-consolidarea startului înalt și a pasului alergător de accelerare.	Explicația și demonstrația	1 oră
6. Atletism-consolidarea săriturii în lungime de pe loc.	Explicația și demonstrația	1 oră
7. Atletism-Consolidarea alergării de rezistență cu start din picioare, pe distanțe progresiv crescute(coordonarea pașilor alergători cu respirația corectă)	Explicația și demonstrația	1 oră
8. Disciplina opțională(volei, baschet)	Explicația și demonstrația	1 oră
9. Verificare disciplina opțională (I)	Explicația și demonstrația	1 oră
10. Verificare disciplina opțională (II)	Explicația și demonstrația	1 oră
11. Verificarea alergării de viteză cu start din picioare pe distanța de 50m.	Explicația și demonstrația	1 oră
12. Verificarea săriturii în lungime de pe loc	Explicația și demonstrația	1 oră
13. Verificarea alergării de rezistență 6'(F)- 10'(B)	Explicația și demonstrația	1 oră
14. Pregătirea probelor de control.	Explicația și demonstrația	1 oră
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 aplicații în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015 6. Cristina Elena Moraru, Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015 7. Stancu Maura ,Femeile și motivația practicării activităților corporale de timp liber, Editura Universității Pitești, 2015		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și 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 medicină.
- Prin cunoștințele și abilitățile dobândite, absolventul va fi capabil:
 - Să manifeste atitudini pozitive și responsabile față de fenomenul de însușire, consolidare și perfecționare, a probelor sportive, cu posibilități 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 și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate
 - Să-și îmbunătățească starea generală de sănătate, prin atingerea unor indicatori funcționali 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 generală; 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 activității studentului în timpul seminarului (frecvență, barem activitate fizică, disciplină)	30%
	Examen final	Probe sportive, conform barem - Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înlănțuiri de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice.	70%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoștințe pentru nota 5: ○ prezența la toate lucrările practice sau recuperarea eventualelor absențe (sunt admise 3 absențe/semestru Cunoștințe pentru nota 5: ▪ prezența 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); ▪ Însușirea probelor sportive, conform barem • Cunoștințe pentru nota 10: ▪ prezența 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 săptămână de școală. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești, Transmed etc. (studenții vor prezenta documente justificative), absențe care se vor recupera; ▪ Învățarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri și jocuri sportive; ▪ Învățarea exercițiilor de front și a formațiilor de lucru			

