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	Educație fizică și sport / Sporturi individuale și kinetoterapie
1.3 Catedra	-
1.4 Domeniul de studii	Sănătate
1.5 Ciclul de studii	Licentă
1.6 Programul de studii/Calificarea	Medicină (Enna-Italia)/ Medic

2. . Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**EDUCAȚIE FIZICĂ**							
2.2 Titularul activităţilor de curs	**- nu este cazul**							
2.3 Titularul activităţilor de seminar								
2.4 Anul de studiu	**2**	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 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învăţământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	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 şi pe teren					10
Pregătire seminarii, 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 şi sport” din anul I
4.2 de competenţe	• Implementarea cunoştinţelor teoretice cu cele practice în contextul participării active la întregirea competenţelor de sănătate fizică

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• - nu este cazul

5.2. de desfășurare a seminarului	• On site – Sală de sport dotată corespunzător și stadion cu dotări corespunzătoare, echipament corespunzător (adidași, trening, tricou, pantalon scurt)
	  o Studenții nu se vor prezenta la seminarii cu telefoanele mobile deschise.
	  o Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul seminarelor, nici părăsirea de către studenți a sălii de sport în vederea preluării apelurilor telefonice personale.
	  o Nu se admite consumul alimentelor și al băuturilor în timpul seminariilor. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la seminarii întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.
	• 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 trimitemesaje e-mail către toți participanții, răspunsurile primindu-se în timp real

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	• Să cunoască metodele şi mijloacele specifice educatiei fizice şi sportului în vederea optimizării stării de sănătate şi a dezvoltării fizice armonioase • Să știe să valorifice limbajul corporal pentru exprimarea şi întelegerea ideilor, stărilor afective, şi a esteticului în general şi în special a esteticului corporal
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	• Dezvoltarea calităţilor motrice şi extinderea fondului de deprinderi motrice de bază şi sportive prin cuprinderea tuturor studenţilor în practicarea sistematică şi organizată a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate;
7.2 Obiectivele specifice	Se propune ca, după finalizarea disciplinei, 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 și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și 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 şi corectarea deficienţelor fizice semnalate la nivelul segmentelor şi 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 şi efectele diferitelor exerciţii asupra organismului, noţiuni de tactică, etc

	• Să cunoască şi să interpreteze problemele legate de regulament competiţional.

8. Conţinuturi

8. 2 Seminar	Metode de predare	Număr ore
1. Insuşirea noţiunilor principale de regulament: dimensiunile terenului, zona de serviciu, poziţia jucătorilor în teren, rotaţia în teren, serviciul executat corect, punct câştigat, set, meci, minge de joc, lovirea mingii etc.	Expunere - conversaţie	**1 oră**
2. Învăţarea poziţiei fundamentale şi a mişcărilor în teren;	Explicaţie -demonstraţie - repetare	**1 oră**
3. Învăţarea pasei cu două mâini de sus şi de jos înainte;	Explicaţie -demonstraţie – repetare	**1 oră**
4. Învăţarea aşezării în teren la efectuarea şi primirea serviciului;	Explicaţie -demonstraţie – repetare	**1 oră**
5. Învăţarea serviciului de jos şi de sus;	Explicaţie -demonstraţie - repetare	**1 oră**
6. Învăţarea pasei pentru lovitura de atac;	Explicaţie -demonstraţie - repetare	**1 oră**
7. Învăţarea loviturii de atac, procedeul drept (elan, bătaie, săritură, aterizare);	Explicaţie -demonstraţie - repetare	**1 oră**
8. Învăţarea sistemului de apărare cu centrul 2 avansat;.	Explicaţie -demonstraţie - repetare	**1 oră**
9. Consolidarea elementelor şi procedeelor tehnice învăţate;	Explicaţie -demonstraţie - repetare	**1 oră**
10. Joc bilateral	Repetare	**1 oră**
11. Joc bilateral	Repetare	**1 oră**
12. Joc bilateral	Repetare	**1 oră**
13. Joc bilateral	Repetare	**1 oră**
14. Joc bilateral	Repetare - verificare	**1 oră**

Bibliografie

1.Cristian-Mihail Rus, Înotul, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2018
2.Anca Ionescu, Adela Caramoci, Medicină sportivă – Fiziologia și Fiziopatologia efortului fizic. Note de curs, Editura universitară Carol Davila, București, 2017
3. Ileana Monica Popovici, Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educaţie fizică şi sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015
4.Cristina Elena Moraru, Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015
5. Stancu Maura ,Femeile și motivația practicării activitaților corporale de timp liber, Editura Universităţii Piteşti, 2015
6. Cristina Elena Moraru, Gimnastică în reabilitarea fizică posttraumatică, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2015
7. Marius Vaida-Capacitățile mortice, concepte teoretice și aplicații practice, Editura Universitară, 2013
8. Monica Stănescu- Didactica educației fizice - Editura Universitară, 2013
9. Richard Schonborn, Tenisul de masa-metodologia instruirii, Editura CASA, 2011

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

- 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 îmbunătățească 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 Seminar	Evaluare pe parcursul semestrului – dupa seminarul nr 7	Aprecierea activităţii studentului în timpul seminarului (frecvenţă, barem activitate fizică, disciplină)	**30%**
	Examen practic final	Probe sportive, conform baremului: - 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

- Cunoştinţe pentru nota 5:
  - prezenţa la toate seminariile 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 ultima săptămâna de scoala. Se admit absențe suplimentare cu ocazia manifestărilor științifice studențești, Transmed etc. (studenții vor prezenta documente justificative), absențele se vor recupera;
  - sunt admise 3 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);
  - însusirea probelor sportive, conform barem
  - Promovarea evalurii de pe parcursul semestrului
- Cunoştinţe pentru nota 10:
  - prezenţa la toate seminariile 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;
  - sunt admise 3 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);
  - învățarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice unor ramuri și jocuri sportive;
  - învățarea exercițiilor de front și a formațiilor de lucru