

## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Inginerie și Agronomie din Brăila / Mediu, Inginerie aplicată și Agricultură
1.3 Catedra	-
1.4 Domeniul de studii	Ingineria mediului
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Ingineria sistemelor biotehnice și ecologice/Inginer

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport II</b>	<b>1003.10B16C</b>
2.2 Titularul activităților de curs		
2.3 Titularul activităților de seminar		
2.4 Anul de studiu	<b>I</b>	2.5 Semestrul
		<b>II</b>
2.6 Tipul de evaluare	<b>V</b>	2.7 Regimul disciplinei
		<b>OB</b>

## 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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități - consultații					-
<b>3.7 Total ore studiu individual</b>	<b>11</b>				
<b>3.9 Total ore pe semestru</b>	<b>25</b>				
<b>3.10 Numărul de credite</b>	<b>1</b>				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului	Existența bazei materiale - sală și terenuri de jocuri sportive, instalații și materiale sportive, echipament sportiv adecvat - stare de sănătate corespunzătoare a studenților implicați

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- capacitatea de a demonstra abilități de lucru în echipă; - <b>0.1 credite</b></li> <li>- asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă; - <b>0.2 credite</b></li> <li>- cultivarea unui climat de colaborare, cooperare și înțelegere față de toți membrii grupului; - <b>0.1 credite</b></li> <li>- manifestarea unei atitudini de respect față de liderii grupului; - <b>0.1 credite</b></li> <li>- manifestarea inițiativei în organizarea și dirijarea diferitelor activități cu caracter specific; - <b>0.1 credite</b></li> <li>- cunoașterea și respectarea regulilor de bază necesare organizării și desfășurării activităților specifice specializării; - <b>0.2 credite</b></li> <li>- capacitatea de a lucra independent în vederea valorificării informațiilor specifice disciplinei parcurse în alte contexte; - <b>0.1 credite</b></li> <li>- asumarea răspunderii individuale față de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior. - <b>0.1 credite</b></li> </ul>

\* Conform competențelor profesionale C1 și C2 din Grila1L specifică programului de studii

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice generale și specifice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare;</li> <li>• Îmbogățirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate și aplicarea acestora cu randament superior în întreceri și concursuri organizate;</li> <li>• Îmbunătățirea stării generale de sănătate, atingerea unor indicatori funcționali normali;</li> <li>• Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acționarea constantă asupra proporționalității grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente și corectarea deficiențelor fizice semnalate la nivelul segmentelor și coloanei vertebrale;</li> <li>• Formarea și asimilarea terminologiei sportive minimale, 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;</li> <li>• Includerea unui număr cât mai mare de studenți în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar;</li> <li>• Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării stărilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
Bibliografie		
-		

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Dezvoltarea vitezei de reacție la stimuli auditivi și vizuali	Demonstrație, explicație, exersare practică sub forma de algoritimizare sau problematizare	Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres <b>4 ore</b>
2. Repetarea startului din picioare și a lansării de la start, dezvoltarea vitezei de deplasare prin accelerări pe distanțe variabile 20-60 m		Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres <b>4 ore</b>
3. Educarea forței dinamice la nivelul membrilor superioare, inferioare, abdomenului și trunchiului prin metoda lucrului în circuit și prin lucrul pe ateliere		Parametrii efortului și ponderea conținuturilor abordate depind de reacția subiecților la stimulii planificați, de ritmul individual de progres <b>4 ore</b>
4. Evaluarea cu notă prin probe specifice a nivelului de dezvoltare a vitezei de deplasare și a forței musculare segmentare	-	<b>2 ore</b>
<b>Bibliografie</b>		
1. Albu, V. - <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Constanța: Exponto, 1999, 274 p;		
2. Bompă, T.O. - <i>Dezvoltarea calităților biomotrice (periodizarea)</i> , București: Exponto, 2001, 282 p;		
3. Rață, G., Rață, B.C. - <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i> , Bacău: EduSoft, 2006, 318 p;		
4. Rață G., Rață, Gh. - <i>Educația fizică și metodică predării ei</i> , Iași: PIM, 2008, 214 p.		

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Impactul disciplinei se manifestă prin creșterea capacității generale de lucru și îmbunătățirea randamentului în orice tip de activitate, formarea unor obișnuințe de lucru organizat, prin formarea perseverenței de a depăși diferite bariere de ordin fizic sau mental

**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	Performanța motrică Rata de progres Frecvența la ore Participarea la competiții Implicarea în efort, atitudinea față de disciplină Implicarea în activitatea sportivă de performanță Redactare de referate cu tematică specifică	Verificare practică prin probe de control specifice aptitudinilor motrice, prin înlănțuiri de procedee sau joc bilateral pentru deprinderile motrice	50% valoarea rezultatelor 20% frecvență și atitudine favorabilă disciplinei 15% progresul înregistrat 15% participare la competiții
10.6 Standard minim de performanță			
Standardele minimale aferente tuturor componentelor capacității motrice testate (aptitudini motrice și deprinderi specifice unor ramuri de sport) - îndeplinirea la nivelul notei 5 a baremului pentru testele utilizate în anul I, semestrul II de studiu și frecvență 100% la activitățile practice.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în catedră

Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății

Semnătura decanului facultății