

FIȘA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE, ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii	PSIHOPEDAGOGIE SPECIALĂ
1.7 Anul universitar	2021-2022

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică				
2.2 Cod disciplină	PPS1108				
2.3 Titularul activităților de curs	-				
2.4 Titularul activităților aplicative	SINGURAN ANDRA-IOANA				
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	C
2.8 Regimul disciplinei	DC/DI				

* DF – disciplină fundamentală, DD – disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate, DC – disciplină complementară, DAP – disciplină de aprofundare, DSI – disciplină de sinteză, DCA – disciplină de cunoaștere avansată

** DI – disciplină impusă; DO – disciplină opțională

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore activități directe pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 aplicații***	1
3.4 Total ore activități directe pe semestru	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual					
<i>Distribuția fondului de timp</i>					[ore]
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutorial					0
Examinări					4
Alte activități					4
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite	1				

*** S - seminar; L - laborator; P - proiect

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	Platformă on-line
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului /	Sincron online (Webex)

proiectului*	
*Se alege tipul de aplicatie aferent disciplinei	

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Utilizarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor specifice educației fizice și sportului în vederea obținerii stării de sănătate optime pentru desfășurarea activităților cotidiene și profesionale viitoare. 2. Utilizarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor specifice educației fizice și sportului în vederea dezvoltării abilităților personale psiho-socio-comportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale. 3. Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate prin practicarea constantă a exercițiilor fizice.
Competențe transversale	1. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare 2. Formarea și dezvoltarea de priceperi, deprinderi de a relaționa optim cu grupul de studenți, cu fiecare în parte, de a-l dirija în vederea dezvoltării resurselor interne ale acestuia; 3. Utilizarea și dezvoltarea unor tehnici de stimulare a grupului și de adaptare la diverse situații, la caracteristici de vârstă și/sau individuale ale studenților. 4. Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Favorizarea dezvoltării fizice armonioase, menținerea unei stări optime de sănătate și formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice.
7.2 Obiectivele specifice	- Realizarea unei instruiți practice și metodice individuale în scopul perfecționării posibilităților de demonstrare practică a tuturor sarcinilor și mijloacelor din școala alergării, săriturii și aruncării; - Formarea convingerilor și deprinderilor de practicare independentă a exercițiilor fizice și sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant și de educare sportivă a studenților (educație fizică și sportivă permanentă); - Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților în vederea îmbunătățirii condiției fizice și a creșterii performanțelor acestora în probele cuprinse în programa de studiu. - Modelarea stărilor psiho-socio-comportamentale și transpunerea acestora în practica vieții sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverență, încredere, stăpânire de sine).

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr.ore	Metode de învățământ	Obs
8.2. Aplicații (seminar, laborator etc.)	Nr. ore	Metode de învățământ	Obs.

Lecția practică 1. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - tonifiere musculară generală - exerciții de mobilitate și stretching	1	Predare on-line Explicația, conversația, demonstrație	
Lecția practică 2. Dezvoltare tren superior - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea musculaturii trenului superior (brațe, umeri, piept) - exerciții de mobilitate și stretching	1	Predare on-line Explicația, demonstrația, exersarea,	
Lecția practică 3. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea capacității aerobe (circuite cardio, hiit) - exerciții de mobilitate și stretching	1	Predare sincron / mixt/ on-line Explicația, demonstrația, exersarea,	
Lecția practică 4. Dezvoltare tren inferior - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea musculaturii trenului inferior - exerciții de mobilitate și stretching	1	Predare on-line Explicația, demonstrația, exersarea,	
Lecția practică 5. Nutriție - macro- și micronutrienți - vitamine și minerale - organizarea unei farfurii optime din punct de vedere al necesarului caloric zilnic	1	Predare on-line Explicația	
Lecția practică 6. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței musculare prin mijloace izometrice - exerciții de mobilitate și stretching	1	Predare on-line Explicația, demonstrația, exersarea,	
Lecția practică 7. Psihologie sportivă - motivația în practicarea exercițiilor fizice - rolul încrederii în sine - perseverența și ambiția în vederea îndeplinirii obiectivelor propuse	1	Predare on-line Explicația,	
Lecția practică 8. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Yoga”	1	Predare on-line Explicația, demonstrația, exersarea, expunere	
Lecția practică 9. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Tabata” - exerciții de mobilitate și stretching	1	Predare on-line Explicația, demonstrația, exersarea,	
Lecția practică 10. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort	1	Predare on-line	

- dezvoltarea rezistenței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Zumba” - exerciții de mobilitate și stretching		Explicația, demonstrația, exersarea,	
Lecția practică 11. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare a spatelui - exerciții de mobilitate și stretching	1	Predare on-line Explicația, demonstrația, exersarea,	
Lecția practică 12. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament “Pilates” - exerciții de mobilitate și stretching	1	Predare on-line Explicația, demonstrația, exersarea,	
Lecția practică 13. Discuție cu un campion - discuție cu Ciprian Tudosă, vice-campion olimpic la canotaj în barca de dublu rame la ediția Jocurilor Olimpice 2021, Tokyo, Japonia	1	Predare on-line Conversație	
Lecția practică 14. Probe de control.	1		
Bibliografie 1. Benoist, C., Stretching pour le sportif, Ed. Amphora, Paris, 2002 2. Bompa T., Di Pasquale M., Cornacchia L., Serious Strength Training, HumanKinetics, 2nd edition, Champaign, IL – USA, 2003 3. Damian, M., Gimnastică aerobă pentru studenți, Ed. Ovidius University Press, Constanța, 2005 4. Ene-Voiculescu, C., Educația fizică în învățământul superior, Ed. Ovidius University Press, Constanța, 2007 5. Gevat, C., Larion, A., Popa, C., Teoria și practica atletismului, Ed. Ovidius University Press, Constanța, 2003 6. Gidu, D.V., Jocuri de animație – metode și tehnici, Ed. Universitaria, Craiova, 2018. 7. Melenco, I., Musculație – caiet de studiu individual, Ed. Ovidius University Press, Constanța, 2011 8. Menkhin, Yu.V., Gimnastică care îmbunătățește sănătatea: teorie și metodologie: manual, Rostov-on-Don, 2002, 384 p. 9. Teodor, D., Fitness, Ed. Ovidius University Press, Constanța, 2017 10. Vader, S. Pilates de la A la Z, Rostov-on-Don, 2007, 320 p. 11. Voinea, F., Optimizarea pregătirii musculare în voleiul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova, 2020. https://top4fitness.ro/pg/tabata-antrenament-pentru-femei-barbati-si-incepatori			

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conținutul disciplinei din alte centre universitare din țară și din străinătate. Conținutul disciplinei a fost elaborat în conformitate cu cerințele unităților economice de stat sau private, unităților de învățământ și cercetare care au drept obiectiv creșterea calității serviciilor oferite. Prin informațiile teoretice și aplicațiile practice pe care le furnizează, disciplina Educație fizică și sport, dezvoltă studentului capacitatea de a-și îmbunătăți condiția fizică și de a-și dezvolta un stil de viață sănătos, centrat pe generarea de performanță la locul de muncă.

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 Lucrare practică	- Participarea activă la lucrările practice; - Creativitatea; - Conștiinciozitatea; - Originalitatea.	Verificare practică	80% 5% 10% 5%
10.6 Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea frecvenței regulamentare la ore (80% prezență obligatorie). • Prezentarea pe parcursul semestrului a unui tutorial/filmuleț pe o temă dată de cadrul didactic titular: ○ EX. – prezentați un film/tutorial care să conțină exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale.			

Data completării,

 Titular activităților de curs,
 Nume/Prenume /Semnătura

 Titular aplicații,
 Nume/Prenume /Semnătura

19.09.2021

SINGRUAN ANDRA-IOANA



Data avizării în Departament,

 Director de Departament,
 Nume/Prenume /Semnătura

01.10.2021

