

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ I, AN I, SEM.1

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
1.3 Departamentul	PSIHOLOGIE, ASISTENȚA SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.5 Ciclu de studii	LICENTA
1.6 Programul de studii	PSIHOPELAGOGIE SPECIALĂ
1.7. Anul universitar	2024-2025

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ I						
2.2 Cod disciplină	PPS1108						
2.3 Titularul activităților de curs	-						
2.4 Titularul activităților aplicative	Conf.univ.dr. Gidu Diana Victoria						
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	C	2.8 Regimul disciplinei	DC/DO

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 aplicații	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 aplicații	14
3.7 Total ore de studiu individual					11
<i>Distribuția fondului de timp</i>					<i>[ore]</i>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutorial					0
Examinări					2
Alte activități					4
3.8 Total ore pe semestru					25
3.9 Numărul de credite					1

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 lucrărilor practice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentarea adeverinței de la medicul de familie – apt pentru efort fizic 2. Să respecte regulamentul de conduită în baza sportivă. 3. Este obligatorie parcurgerea elementelor generale din atletism (școala alergării, săriturii) și gimnastică (complex de dezvoltare fizică armonioasă). 4. La începutul fiecărui semestru din anul I studenții optează pentru practicarea a două jocuri sportive. 5. La începutul fiecărui semestru din anul al II-lea studenții au posibilitatea și pentru practicarea altor două jocuri sportive din cele prezentate de către cadrul didactic.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihopedagogie specială • Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare în psihopedagogie specială • Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihopedagogia specială • Evaluarea psihopedagogică a individului, grupului și organizației • Proiectarea și realizarea intervențiilor educative-compensator-terapeutice • Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihopedagogiei speciale.
--------------------------------	--

Competențe transversale	<p>CT 1 Exercițarea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercițarea profesiei</p> <p>CT 2 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice</p> <p>CT 3 Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social</p>
--------------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind 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	<ul style="list-style-type: none"> - Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanță cu obiectivele cadru ale învățământului superior de instruire - 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 viața de zi cu zi, dar și cu aplicabilitate în activitățile specifice viitoarei meserii. - Creșterea nivelului de pregătire fizică (calități și deprinderi motrice) în vederea îmbunătățirii condiției fizice a studenților, cu aplicabilitate în activitățile specifice viitoarei meserii. - 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	Metode de învățământ	Observații
-	-	-
8.2 Aplicații (Seminar)	Metode de învățământ	Observații
Atletism: 1. Școala alergării; 2. Deprinderea de alergare de viteză 3. Deprinderea de alergare de rezistență 4. Școala săriturii 5. Plurisalturi de pe loc 6. Forța 7. Suplețe	Explicația, demonstrația, exersarea,	4 ore Teren sportiv, materiale sportive (garduri, copete, bloc start, saltele), sistem sonorizare
Baschet: 1. Deplasarea în teren 2. Pasrea mingii de la piept cu două mâini. 3. Aruncarea la coș de pe loc 4. Aruncarea la coș cu o mână 5. Aruncarea la coș cu două mâini 6. Aruncarea la coș din dribling 7. Depășirea adversarului. (fentele)	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)
Volei: 1. Poziția fundamentală și deplasarea în teren 2. Serviciul de jos din față; 3. Serviciul de sus din față; 4. Lovitura de atac procedeul drept, pe direcția elanului 5. Lovitura de atac procedeul întors 6. Preluarea din serviciu 7. Blocajul individual	Explicația, demonstrația, exersarea	3 ore Teren sportiv, materiale sportive (mingi, copete, jaloane etc.)

Lecția practică. Probe de control. Joc bilateral: atletism/baschet/volei		2 ore
Probe de control Probe control- Evaluarea condiției fizice 1. Alergare de rezistentă – băieții minim 12min; fetele minim 10min; 2. Numărul maxim de genuflexiuni – băieții minim 30; fetele minim 20; 3. Numărul maxim de flotări - băieții minim 20; fetele minim 10- cu sprijin pe genunchi; (Fetele vor executa flotările din sprijin pe genunchi (genunchii îndoiți și atingând solul), cu mâinile pe sol și în afara umerilor și cu spatele drept. Băieții vor executa flotările, cu mâinile pe sol și în afara umerilor și cu spatele și picioarele drepte (întinse) fără să atingă solul. Pentru ambele sexe, brațele se vor îndoi la aproximativ 90 de grade, iar pieptul aproape va atinge solul.) 4. Joc bilateral		2 ore
Bibliografie Damian, M. (2002). <i>Gimastica de bază</i> . Constanța: Ed. Ovidius University Press. Ene-Voiculescu, C., <i>Badminton- note de curs</i> , Constanța Gevat, C., Larion, A. (2003). <i>Lecții de atletism</i> . Constanța: Ed. Ovidius University Press. Negrea, V. (2008). <i>Baschet, caiet de lucrări practice</i> , FEFS. Rizescu, C. (2000). <i>Handbal</i> , Constanța: Ed. Ovidius University Press. Rizescu, C., Cazan, F., Georgescu, A. (2009). <i>Handbal. Îndrumar metodic</i> , Chișinău: Edit. Valinex. Rizescu, C. (2005). <i>Handbal – curs de specializare</i> , Constanța: Ed. Ovidius University Press. Stănculescu, G., Melenco, I. (2003). <i>Teoria jocului de fotbal</i> . Constanța: Edit. Ovidius University Press. Voinea, F. (2017). <i>Fundamentele științifice ale jocului de volei. Note de curs</i> , Constanța.		

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

Cunoștințele de la orele de lucrări practice ale disciplinei Educație fizică I, 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	Criterii de evaluare	Forme de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	-------------------	-------------------------

10.5 Lucrare practică	Stabilirea notei finale a. promovarea probelor și normelor de control în aer liber și în sală ce vizează calitățile motrice, deprinderile motrice și unul din jocurile sportive (baschet, fotbal, handbal, volei - performanță realizată și progres realizat). b. participarea la cel puțin o competiție sportivă organizată în cadrul universității.	Verificare practică	80%; 20%;
10.4 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Insusirea notiunilor fundamentale specifice disciplinei • Îndeplinirea frecvenței regulamentare la ore (80% prezență obligatorie). 			

Data completării,
25.09.2024

Titular activității de curs,
Nume/Prenume/Semnătură

Titular aplicații,
Nume/Prenume/Semnătură

Conf.univ.dr. Gidu Diana Victoria

Data avizării în departament
30.09.2024

Director de Departament
Lector univ. dr. Mariana Flori cica Călin

Decan,
Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei