

FIȘA DISCIPLINEI

EDUCAȚIE FIZICĂ III

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: UNIVERSITATEA OVIDIUS DIN CONSTANTA
1.2 Facultatea DE PSIHOLOGIE SI STIINTELE EDUCATIEI
1.3 Departamentul: DE 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 2024-2025

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei - EDUCAȚIE FIZICĂ III							
2.2. Cod disciplină PPS 2109							
2.3 Titularul activităților de curs –							
2.4 Titularul activităților de seminar/stagii/lp LECT. UNIV. DR. MOROIANU MIRUNA, CONF.UNIV.DR GIDU DIANA							
2.5 Anul de studiu	II	2.6 Semestrul	3	2.7 Tipul de evaluare	Colocviu	2.8 Regimul disciplinei	DC/DO

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					11
<i>Distribuția fondului de timp</i>					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutorial					
Examinări					1
Alte activități					
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 seminarului / laboratorului	Lucrările practice se desfășoară pe terenurile bazei sportive a Universității în condiții optime de abordare cu materiale specifice domeniului sportului și educație-fizice.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Operarea cu concepte fundamentale în domeniul psihopedagogie specială C2 Proiectarea și realizarea unui demers de cercetare în psihopedagogie specială C3 Evaluarea critică a situațiilor problematice și a soluțiilor posibile în psihopedagogia specială C4 Evaluarea psihopedagogică a individului, grupului și organizației C5 Proiectarea și realizarea intervențiilor educativ-compensator-terapeutice C6 Relaționarea și comunicarea interpersonală specifică domeniului psihopedagogiei speciale
Competențe transversale	CT1 Exercițierea sarcinilor profesionale conform principiilor deontologice specifice în exercitarea profesiei CT2 Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară pe diverse paliere ierarhice CT3 Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Amplificarea motivației studenților pentru practicarea în mod independent și sistematic a exercițiilor fizice. • Optimizarea stării de sănătate; • Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2 Obiectivele Specifice	• Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din jocul sportiv, atletism și gimnastică pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice în activitatea de loisir.

8. Conținuturi

8.1 Lucrări practice – <i>Jocul sportiv</i>	Metode de predare	Număr de ore alocate
1. Deprinderi motrice din atletism și joc sportiv • tehnica pasului lansat și a startului din picioare; • Joc bilateral la alegere (baschet, fotbal, volei)	exersare practică	1 oră
2. Deprinderi motrice din atletism și joc sportiv • tehnica alergării cu accelerare și a pasului lansat de viteză; • alergare de semifond; • Joc bilateral la alegere (baschet, fotbal, volei)	exersare practică	1 oră
3. Deprinderi motrice din atletism și joc sportiv • Exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de deplasare, reacție, execuție, repetiție; • Joc bilateral la alegere (baschet, fotbal, volei)	exersare practică	1 oră
4. Sport aerob • Program aerob cu secvență cardio • Joc bilateral la alegere (baschet, fotbal, volei)	exersare practică	1 oră

5. Sport aerob structuri complexe feminine (mișcări cu caracter de forță – fitness, de întindere – de tip stretching și relaxare) care se adresează tuturor segmentelor corpului, însoțite de acompaniament muzical	exersare practică	1 oră
6. Sport aerob structuri complexe feminine (mișcări cu caracter de forță – fitness, de întindere – de tip stretching și relaxare) care se adresează tuturor segmentelor corpului, însoțite de acompaniament muzical – programul 1 (tip Pilates)	exersare practică	1 oră
7. Gimnastică și pași de dans latino - Exerciții de prelucrare analitică segmentară sau globală a aparatului locomotor - pași de dans în ritmuri variate	exersare practică	1 oră
8. Sport aerob și pasul de salsa structuri complexe feminine (mișcări cu caracter de forță – fitness, de întindere – de tip stretching și relaxare) care se adresează tuturor segmentelor corpului, însoțite de acompaniament muzical – programul 2 (tip Pilates) pasul de salsa	exersare practică	1 oră
9. Gimnastică și pasul de salsa - structuri complexe feminine (mișcări cu caracter de forță – fitness, de întindere – de tip stretching și relaxare) care se adresează tuturor segmentelor corpului, însoțite de acompaniament muzical – programul 2 (tip aerobiu și Pilates) - pasul de salsa	exersare practică	1 oră
10. Gimnastică și pasul de cha-cha - structuri complexe feminine (mișcări cu caracter de forță – fitness, de întindere – de tip stretching și relaxare) care se adresează tuturor segmentelor corpului, însoțite de acompaniament muzical – programul 3 (tip aerobiu Tae bo & Pilates) - pasul de cha-cha	exersare practică	1 oră
11. Sport aerob și pasul de cha-cha - Exerciții pentru îmbunătățirea rezistenței aerobe și anaerobe, specifică și generală; - Pasul de cha-cha	exersare practică	2 ore
12. Sport aerob și pasul de cha-cha - Exerciții pentru îmbunătățirea rezistenței aerobe și anaerobe, specifică și generală; - Pasul de cha-cha	exersare practică	2 ore

Bibliografie: 1. Neacșu, I., Uță, F. (2015) – Psihopedagogia activităților psihomotrice, ED. Universitară, București			
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului			
Un absolvent trebuie să cunoască și să aplice structuri motrice specifice ramurilor de sport abordate pe parcursul semestrului.			
10. Evaluare			
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	In functie de specificul disciplinei	Evaluare Practică	100 %
10.5 Seminar / laborator/lp/stagii	In functie de specificul disciplinei	Evaluare scrisă (portofoliu)	
		Colocviu	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea unor structuri motrice simple din jocul sportiv, gimnastică și sport aerob.			

Data completării,

25.09.2024

Titular activități de curs,

Nume/Prenume/Semnătură

Titular aplicații,

Nume/Prenume/Semnătură

Lect.univ.dr.Moroianu Miruna, Conf.univ.dr. Gidu Diana

Data avizării în departament

30.09.2024

Director de Departament

Lector univ. dr. Mariana Floricica Călin

Decan,

Conf. univ. dr. Raluca Silvia Matei