

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	ASISTENȚĂ SOCIALĂ
1.7 Anul universitar	2022-2023

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ						
2.2 Cod disciplină	AS1107						
2.3 Titularul activităților de curs	-						
2.4 Titularul activităților aplicative	Asist univ drd. SINGURAN ANDRA-IOANA						
2.5 Anul de studiu	I	2.6 Semestrul	1	2.7 Tipul de evaluare	C	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					
<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					0
Pregătire seminarii/ laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					0
Examinări					1
Alte activități.....					2
3.8 Total ore pe semestru	14				
3.9 Numărul de credite					

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	<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. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Adoptarea unui stil de viață cotidian favorabil menținerii și optimizării stării de sănătate prin practicarea constantă a exercițiilor fizice.</p>
Competențe transversale	<p>1. Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>4. Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă</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"> - Realizarea unei instruirii 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	Metode de predare	Număr ore alocate
8.2 Aplicații (seminar/ laborator/ proiect)	Metode de predare	Număr ore alocate
Lecția practică 1. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - tonifiere musculară generală - exerciții de mobilitate și stretching	Explicație Demonstrație Exersare Joc	1
Lecția practică 2. 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		1
Lecția practică 3. Baschet: 1. Aruncarea la coș cu două mâini 2. Aruncarea la coș din dribling		1

3. Depășirea adversarului. (fentele) 4. Joc		
Lecția practică 4. Dezvoltare tren inferior - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea musculaturii trenului inferior - exerciții de mobilitate și stretching		1
Lecția practică 5. Nutriție - macro- și micronutrienți - vitamine și minerale - organizarea unei farfurii optime din punct de vedere al necesarului caloric zilnic		1
Lecția practică 6. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței musculare prin mijloace izometrice - exerciții de mobilitate și stretching		1
Lecția practică 7. Psihologie sportivă - motivația în practicarea exercițiilor fizice - rolul încrederii în sine - perseverența și ambiția în vederea îndeplinirii obiectivelor propuse		1
Lecția practică 8. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea forței, mobilității și supleței musculare prin antrenament "Yoga"/stretching		1
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
Lecția practică 10. Dezvoltare fizică armonioasă - pregătirea organismului pentru efort - dezvoltarea rezistenței, mobilității și supleței musculare prin antrenament "Zumba" - exerciții de mobilitate și stretching		1
Lecția practică 11. 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		1
Lecția practică 12. Volei: 1. Lovitura de atac procedeul întors 2. Preluarea din serviciu 3. Blocajul individual 4. Joc		1
Lecția practică 13. Discuție cu un campion - discuție cu Cătălin Chirilă, campion mondial și european de Seniori la Canoe, masculin, în canoe simplu, 2022		1
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 aerobică pentru studenți, Ed. Ovidius Univerity Press, Constanța, 2005
4. Ene-Voiculescu, C., Educația fizică în învățământul superior, Ed. Ovidius Univerity Press, Constanța, 2007
5. Gevat, C., Larion, A., Popa, C., Teoria și practica atletismului, Ed. Ovidius Univerity 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 Univerity 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 Univerity 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 Aplicații	- Participarea activă la lucrările practice; - Creativitatea; - Conștiinciozitatea; Originalitatea.	Verificare practică	80%
		Verificare practică	5%
		Verificare practică	15%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea frecvenței regulamentare la ore (80% prezență obligatorie). • Prezentarea pe parcursul semestrului a unui complex de exerciții pe o temă dată de cadrul didactic titular: <ul style="list-style-type: none"> ○ EX. – prezențați un complex de exerciții în scopul dezvoltării musculaturii abdominale. 			

Data completării,
25.09.2022

Titular activității de curs,

Titular aplicații,
Asist univ drd. Singuran Andra

Data avizării în Departament
30.09.2022

Director de Departament
Lect. univ. dr. Mariana Floricica Călin

Decan,
Prof. univ. dr. Mircea Adrian Marica